সুখেঅসুখে

স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রকাশনা

৫ম বর্ষ জানুয়ারি ২০১৪ সংখ্যা ১৯

হিপ ও নি
রিপ্লেসমেন্ট এখন
বাংলাদেশে

আর্থোপ্লাস্টি কী ও কেন?

আঘাত ও আঘাতজনিত কিছু কথা

বাত ব্যথা চিকিৎসা ও প্রতিকার

হাড়ের গঠন ও খাদ্য

অ্যাজমা প্রতিরোধে. . .

কবি ওমর আলীর পাশে ল্যাবএইড

[HOTLINE : 10606]

বন্ধ্যাত্ব শুধু নারীর সমস্যা নয়

পুরুষদেরও থাকতে পারে বন্ধ্যাত্বতা। ইন-ভিট্রো ফার্টিলাইজেশন (IVF)-এর মাধ্যমে নারী বা পুরুষ যে কারও বন্ধ্যাত্বকে জয় করে সন্তান পাওয়ার আকাঙ্খা পূরণ করতে পারেন।

বন্ধ্যাত্ব থেকে সন্তান ধারণ পর্যন্ত সব পর্যায়ের পরিপূর্ণ সুচিকিৎসার জন্য সুদক্ষ চিকিৎসকদল ও অত্যাধুনিক ল্যাবরেটরি নিয়ে আপনার স্বপ্ন পূরণে :

ল্যাবএইড ফার্টিলিটি সেন্টার

ল্যাবএইড ফার্টিলিটি সেন্টার
...where blossoms your dream baby

বিস্তারিত জানতে : ০১৭৬৬৬৬০১৯৮

ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

বাড়ি ৬, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা, ফোন: ৯৬৭৬৩৫৬, ৮৬১০৭৯৩-৮
ওয়েব: www.labaidgroup.com, ই-মেইল : info@labaidgroup.com

সূচিপত্র

৫ম বর্ষ জানুয়ারি, ২০১৪ সংখ্যা ১৯

প্রতিস্থাপনের নতুন অধ্যায় ৫

ছিদ্র করেই হাড়ের চিকিৎসা (MIPO) ৯

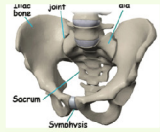
আঘাত ও আঘাতজনিত কিছু কথা ১১

বাত ব্যথা চিকিৎসা ও প্রতিকার ১২

হ্যালো... ১০৬০৬ ১৫

আর্থোপ্লাস্টি কী ও কেন? ১৮

টেনিস এলবো (কোমল পেশীর বাত ব্যথা) ১৯



পেলভিক আঘাত ২১

দাঁতের সুরক্ষা, দাঁতের যত্ন ২৪

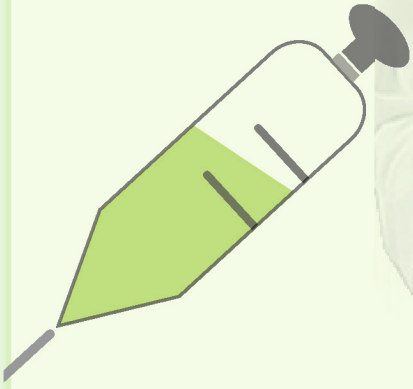
হাড়ের গঠন ও খাদ্য ২৫

ভেজাল ওষুধ এড়িয়ে চলুন ২৮

কবি ওমর আলীর পাশে ল্যাবএইড ৩০

সুখে ও অসুখে

সুখে অসুখে



সম্পাদকীয়

হাড়ের আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থায় দীর্ঘদিন ধরে কাজ করছে ল্যাবএইড। এখন কোমর এবং হাঁটু প্রতিস্থাপনের মতো জটিল অস্ত্রোপচার হচ্ছে হর-হামেশাই। সর্বাধুনিক চিকিৎসা যন্ত্রপাতির সমন্বয়ে এখানে কাজ করছেন একদল দক্ষ চিকিৎসক। এই ধরনের চিকিৎসা নিতে আগে ছুটে যেতে হত দেশের বাইরে, এখন সেই সেবা আপনার হাতের নাগালেই। আর সারা পৃথিবীতেই প্রতিস্থাপনের খরচ আকাশ ছোঁয়া, সেটিকেও কমিয়ে এনেছে ল্যাবএইড। এবারের সুখে অসুখে তাই হাড়ের প্রতিস্থাপনকেই প্রাধান্য দেওয়া হয়েছে। এছাড়া আছে হাড়ের গঠন ও খাদ্য পুষ্টির আদ্যোপান্ত এবং সমসাময়িক অসুখ-বিসুখ।

আর যাদের এই সমস্যাগুলো একেবারেই নেই, তাদের জন্যও আছে বর্ণিল সব আয়োজন। শিশু থেকে বৃদ্ধ সবারই প্রয়োজন মেটানোর অনুষঙ্গ যুক্ত হয়েছে এখানে। তাইতো আমরা বারবার বলি সুখে-অসুখে ল্যাবএইড।

আশা করছি এবারের সংখ্যাটিও পাঠকদের ভালো লাগবে।

সম্পাদক
ডা. এ এম শামীম

বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫ ফোন : ৮৬১০৭৯৩-৮, *ফ্যাক্স :* ৮৮-০২-৯৬১৫৪৯৭
ই-মেইল : info@labaidgroup.com, *ওয়েব :* www.labaidgroup.com

প্রতিস্থাপনের নতুন অধ্যায়

অধ্যাপক (ডা.) এম. আমজাদ হোসেন
এমএস (অর্থো) এও ফেলো (জার্মানি)
হ্যান্ড রিকন্সট্রাকশন (মাদ্রাজ)
চিফ কনসালটেন্ট অর্থোপেডিক সার্জারি বিভাগ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল, ঢাকা।

মানুষের শরীরের প্রতিটি হাড়ের রয়েছে কাজের ভিন্নতা ও প্রয়োজনীয়তা। ফলে যে কোন একটি হাড়ের সমস্যায় ব্যহত হবে আপনার স্বাভাবিক জীবন। সেই সঙ্গে বিপর্যস্ত করবে আপনার মানসিকতাও। তবে বর্তমানে চিকিৎসা জ্ঞান ও প্রযুক্তির বদৌলতে এ ধারাতে এসেছে ব্যাপক পরিবর্তন। হাড়ের বিষয়ে যে চিকিৎসা পদ্ধতি ছিল কল্পনাতীত তা এখন বাস্তবে পরিণত হয়েছে। বিশ্বের সঙ্গে তাল মিলিয়ে উন্নত চিকিৎসাসেবা শুরু হয়েছে আমাদের দেশেও। ধারাবাহিকতায় কোমর, হাঁটু, কনুই ও কাঁধের হাড়ের সফল প্রতিস্থাপন এখন দেশেই সম্ভব।

হাড়ের জয়েন্ট প্রতিস্থাপন কী?

শরীরের অকেজো বা প্রায় অকেজো হাড় শল্যচিকিৎসার (অপারেশন) মাধ্যমে কৃত্রিমভাবে সংযুক্ত বা পরিবর্তন করে দেওয়াকে হাড়ের জয়েন্ট প্রতিস্থাপন বা রিপ্লেসমেন্ট বলে।

হাড়ের প্রতিস্থাপনের প্রকারভেদ

১। আংশিক জয়েন্ট প্রতিস্থাপন
২। সম্পূর্ণ জয়েন্ট প্রতিস্থাপন
উন্নত বিশ্বে শরীরের প্রায় সকল ধরণের জয়েন্ট প্রতিস্থাপন সম্ভব হলেও ল্যাবএইড এ এখন কোমর, হাঁটু, কনুই ও কাঁধের প্রতিস্থাপন করা হচ্ছে।

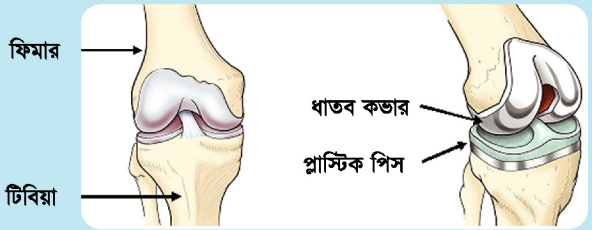
যাদের জন্য এই চিকিৎসা

স্বাভাবিক জীবন বা চলাফেরার জন্য সুস্থ স্বাভাবিক হাড়ের বিকল্প নেই। তাই হাড়জনিত সমস্যা হলে যত দ্রুত সম্ভব বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। অন্যদিকে অনেকে এ সমস্যায় বয়স্ক রোগীদের অপারেশনকে ঝামেলা বা ঝুঁকিপূর্ণ ভেবে চিকিৎসা নিতে অনাগ্রহী থাকেন। তবে দীর্ঘদিন বিছানায় একইভাবে শুয়ে থাকলে অন্যান্য রোগ যেমন বেড সোর, ফুসফুসের সমস্যা দেখা দিতে পারে। পরবর্তীতে এ ধরনের রোগীকে চিকিৎসা সেবা দেওয়া খুবই কঠিন ও সময় সাপেক্ষ হয়ে পড়ে। আবার কর্মব্যস্ত জীবনে

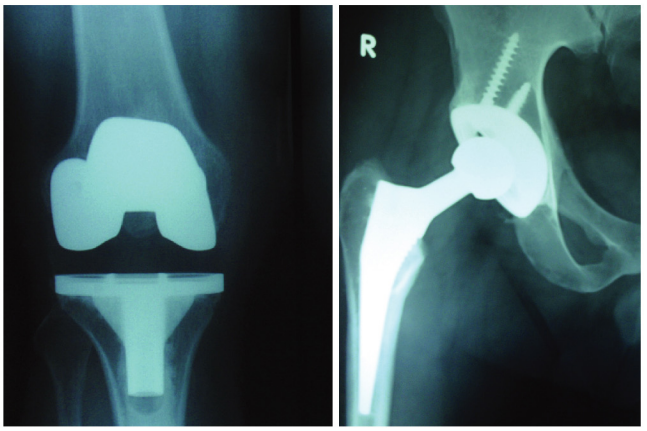
হাঁটুর সমস্যা ও কৃত্রিম হাঁটু প্রতিস্থাপন

হাঁটুর সংযোগ স্থলে সমস্যা হলে হাঁটাচলা করা প্রায় অসম্ভব হয়ে পড়ে। হাঁটুর সমস্যা নিয়ে অস্বাভাবিক ভাবে হাঁটতে গেলে পায়ের অন্যান্য হাড়ের সমস্যা দেখা দেয়। বয়স বাড়ার সাথে শরীরের হাড়ের ক্ষয় একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। বয়স ও ওজন বেশি হলে এই সমস্যা প্রতিনিয়ত বেড়েই চলে। বিশ্বায়নের এ যুগে মানুষের গড় আয়ু যেমন বেড়েছে তেমনি বেড়েছে ওজন বৃদ্ধিসহ হাঁটুর নানা সমস্যা। ওজন কমানোর জন্য উপদেশ দেওয়া হয় নিয়মিত হাঁটার, কিন্তু হাঁটুর ব্যথা থাকলে তা করা সম্ভব নয়। ঠিকমত ওঠা বসা করতে না পারার কারণে নামাজ এবং প্রার্থনা করা কষ্টকর হয়ে পড়ে। প্রায় ৭০ থেকে ৮০ ভাগ মানুষ জীবনের শেষার্ধে হাঁটু সমস্যায় ভুক্তভোগী।

নানা চিকিৎসাসেবায় যখন হাঁটুর অস্টিও আর্থ্রাইটিস নিয়ন্ত্রণ করা যায় না। সে ক্ষেত্রে উপায় হলো কৃত্রিমভাবে হাঁটুর প্রতিস্থাপন করা। উন্নত দেশে হাঁটু প্রতিস্থাপন ৬০ থেকে ৭০ এর দশক থেকে চালু হলেও আমাদের দেশে এই অপারেশনের দক্ষতা এখনও অঙ্কুরেই রয়ে গেছে। স্বল্প পরিসরে হলেও হাঁটু প্রতিস্থাপন এখন বাংলাদেশেই হচ্ছে। এই আধুনিক চিকিৎসার মাধ্যমে অপারেশনের পরের দিন থেকেই রোগীরা হাঁটতে পারেন। কিন্তু স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে সপ্তাহখানেক সময় লাগে।



একটি স্বাভাবিক হাঁটু দেখানো হয়েছে প্রথম ছবিটিতে এবং দ্বিতীয় ছবিটি প্রতিস্থাপনের



এক্স-রে ফিল্মে নি ও হিপ রিপ্লেসমেন্ট

যাদের জন্য অপারেশন

- অস্টিও আর্থ্রাইটিস (শেষ পর্যায়)
- রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস
- আঘাতজনিত জটিলতা

তাদেরকে দীর্ঘ সময় ধরে চিকিৎসা দেয়াও পরিবারের পক্ষে কঠিন হয়ে ওঠে। চিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রাপ্তবয়স্ক যে কোন মানুষের হাড়ের জয়েন্ট প্রতিস্থাপন করা যায়। ফলে এ ধরনের চিকিৎসাকে ঝুঁকিপূর্ণ না ভেবে সময়মতো চিকিৎসা সেবা নেওয়াই হবে বুদ্ধিমানের কাজ।

যে কারণে হাড়ের জয়েন্ট প্রতিস্থাপন করা হয়

- অজানা কারণে রক্ত সঞ্চালন কম বা বন্ধ হয়ে জয়েন্ট নষ্ট হওয়া
- আঘাতজনিত কারণে জয়েন্ট অকেজো হওয়া
- রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিসজনিত হিপের সমস্যা
- মেরুদন্ডের হাড়গুলো একীভূত হয়ে কোমরের সমস্যা
- হাড়ের জয়েন্টের যক্ষা (টিবি) থেকে সমস্যা
- অস্টিও আথ্রাইটিস
- আঘাতজনিত কারণে হাঁটু নষ্ট হলে

অপারেশনের পূর্বে করনীয়

- বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অপারেশনের উপযোগিতা যাচাই করা।
- অজ্ঞান বা অবশ করার জন্য পরীক্ষা-নিরীক্ষা।
- রক্তের গ্রুপ নির্ণয় করা।
- শরীরের কোথায়ও কোন সংক্রমণ থাকলে প্রতিকার করা।
- মানসিকভাবে অপারেশনের প্রস্তুতি নেওয়া।

অপারেশন পরে করনীয়

- ব্যথা সহনীয় হলে রোগী দাঁড়াবে বা ওয়াকার দিয়ে হাঁটার চেষ্টা করবেন।
- টয়েলেটে কমোড ব্যবহার করবেন।
- নিয়মিত ব্যায়াম করবেন। তবে এক্ষেত্রে ফিজিওথেরাপিস্ট এর সহযোগিতা নেওয়া উচিত।

কত দিন হাসপাতালে

সাধারনত রোগীর অবস্থার উপর নির্ভর করে ৫ থেকে ৭ দিন হাসপাতালে থাকতে হয়।

অপারেশনের ফলোআপ

অপারেশন থেকে ২ সপ্তাহ পর একবার (সেলাই কাটার জন্য)
পরবর্তী সময়ে প্রতি ৩ সপ্তাহ পরপর প্রথম তিন মাস
প্রতি ৬ সপ্তাহ পরপর ৬ মাস
প্রতি ১২ সপ্তাহ পরপর ১২ মাস

একবার অপারেশন করলে কত দিন চলবে

নির্ভরযোগ্য বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের মাধ্যমে মানসম্পন্ন কৃত্রিম হাড়ের সংযোজন করা হলে ২০ থেকে ২৫ বছর ভাল থাকা যায়।

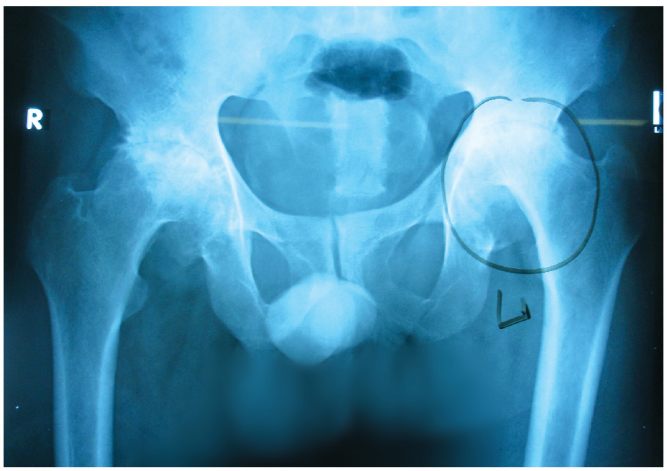
অকার্যকর হিপ সার্জারি ও সম্পূর্ণ হিপ প্রতিস্থাপন

হিপ এর সমস্যা বয়স এর উপর নির্ভর করে ভিন্নতর হয়। তাই একে অন্যের থেকে আলাদা ধরণের সমস্যা নিয়ে রোগীরা চিকিৎসকের কাছে আসেন। যেমন জন্মের পরপর হয় DDH (Developmental dysplasia of hip) এছাড়া Transient synovities, Perthes disease, Sliped capital femoral epiphysis ইত্যাদি। প্রতিটি সমস্যার আলাদা আলাদা ব্যবস্থাপনাও রয়েছে। বয়স বাড়ার সাপেক্ষে উপরোক্ত সমস্যাগুলো জটিল আকারে দেখা দেয় এবং রোগীরা আর স্বাভাবিকভাবে চলাফেরা করতে পারে না, তখন প্রয়োজন হয় সম্পূর্ণ হিপ প্রতিস্থাপন।

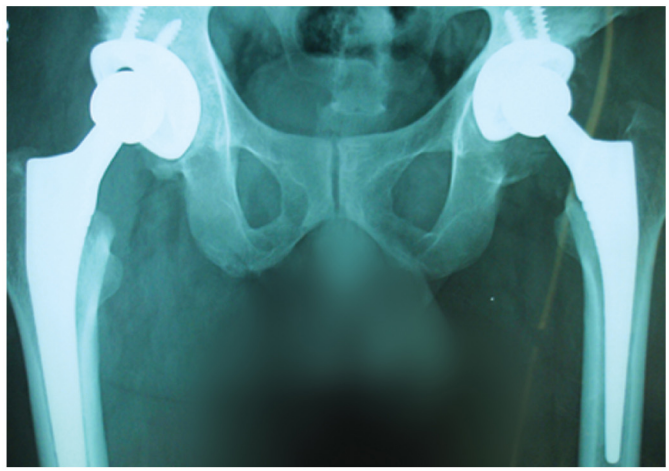
এছাড়া মধ্য বয়সে শুরু হয় AVN (Avascular necrosis of femoral head), Rheumatoid arthritis ও Ankylosing spondilities যা মেডিসিন দ্বারা চিকিৎসার পরও রোগীরা হাঁটাচলা করতে পারে না। সেক্ষেত্রে সম্পূর্ণ হিপ প্রতিস্থাপনই ভাল উপায়।
Fracture neck of femur এর প্রথম ধাপে চিকিৎসা হলো Screw fixation (বয়স ৫৭এর কম)। কিন্তু এই অপারেশনের সফলতার হার ৬৭-৬৮%। তাদের মধ্যে আবার অনেকেই পরবর্তীতে Femur head এর AVN নিয়ে আসে। আবার ৬০ এর বেশি বয়সে Fracture neck femur এর চিকিৎসা হলো Hemi arthroplasty কিন্তু অপারেশনের ৩-৫ বছরের মধ্যে অনেকেই Thigh pain এর জন্য কষ্ট পায় এবং বেশির ভাগ রোগীরা হাঁটতেই পারে না। তাই বলা যায় জটিলতা থেকে মুক্তি পাওয়ার একমাত্র উপায় হলো সম্পূর্ণ হিপ প্রতিস্থাপন।

হিপ রিপ্লেসমেন্ট

হিপ রিপ্লেসমেন্টে উরুর হাড়ের মাথা এবং সামনের দিকের কিছু অংশ ফেলে দেয়া হয়। তারপর নিতম্বের কোটর ফেলে দিয়ে সেখানে প্লাস্টিক বা ধাতব কোটর বসানো হয়। এরপর দুটি হাড় প্রাকৃতিকভাবে যেভাবে থাকে সেভাবে স্থাপন করা হয়। বিভিন্ন ধরনের কৃত্রিম অস্থিসন্ধি হিপ রিপ্লেসমেন্টের জন্য পাওয়া যায়।



প্রতিস্থাপনের পূর্বে


প্রতিস্থাপনের পরে

কখন চিকিৎসকের শরনাপন্ন হবেন

▼

যদি ব্যথার জন্য রাতে ঘুমাতে অসুবিধা হয়।

▼

ওষুধে যখন ব্যথার উন্নতি হয় না।

▼

সিঁড়ি দিয়ে নামতে বা উঠতে গেলে সমস্যা হয়।

▼

বসা থেকে দাঁড়াতে সমস্যা হয়।

▼

যখন অতিরিক্ত ব্যথার কারণে, প্রতিদিনকার অভ্যাস যেমন হাঁটা-চলা থেকেও বিরত থাকতে হয়।

যখন হিপ রিপ্লেসমেন্ট

হিপ রিপ্লেসমেন্টের কথা তখনই বিবেচনা করা হয়, যখন অন্যান্য চিকিৎসা আর রোগীকে উপশম করতে পারে না। কোমরের ইনজুরি, রিউমাটয়েড আথ্রাইটিস, হাড়ের ক্ষয়, হাড়ের টিউমার, অস্থিতে রক্ত সঞ্চালন বন্ধসহ অন্যান্য অসুখেও হিপ রিপ্লেসমেন্ট করা যেতে পারে। সাধারণত ৬০ বা অধিক বয়সের ব্যক্তিদের জন্য হিপ রিপ্লেসমেন্ট উপযোগী। তবে অত্যাধুনিক প্রযুক্তির মাধ্যমে উন্নত ও দীর্ঘমেয়াদী কৃত্রিম অস্থিসন্ধি ব্যবহার করে অল্পবয়সী রোগীদেরও আজকাল হিপ রিপ্লেসমেন্ট করা হচ্ছে।

অস্ত্রোপচারের পরের অবস্থা

সাধারনত দুই থেকে তিন ঘণ্টার মধ্যে অস্ত্রোপচার সম্পন্ন হয়ে যায়। এরপর দু-তিনদিন হাসপাতালে অবস্থান করতে হয়। এক-দুই দিনের মধ্যেই উঠে বসা যায়, এমনকি হাঁটা-চলাকরার পরামর্শও দেয়া হয়ে থাকে। বাসায় ফিরে যাওয়ার পর চিকিৎসকের দেয়া কিছু পরামর্শ মেনে চলতে হয়। যেমন, পায়খানার জন্য উঁচু কমোড ব্যবহার করা সহ কিছু সুনির্দিষ্ট ব্যায়াম। দেড় থেকে দুই মাস পর চিকিৎসকের সাথে দেখা করে উন্নতি যাচাই ও পরামর্শ নিতে হয়। এবং ৯০ ভাগেরও বেশি ক্ষেত্রে হিপ রিপ্লেসমেন্ট সার্জারি সফল হয়ে থাকে।

প্রতিস্থাপনে ল্যাবএইড

২০০৮ সাল থেকেই ল্যাবএইডে শুরু হয় হাঁটু ও কোমর প্রতিস্থাপন। এ পর্যন্ত সফলভাবে কোমরাস্থি প্রতিস্থাপন করা হয় ৫৫০টি ও হাঁটু প্রতিস্থাপন ১৭৫টি এবং কাঁধের প্রতিস্থাপন হয় ২টি। ল্যাবএইড এখন উন্নত বিশ্বের সঙ্গে পাল্লা দিয়েই সফলতার স্বাক্ষর রাখছে প্রতিস্থাপনে।

চিকিৎসা খরচ

প্রতিস্থাপন অত্যন্ত ব্যয়বহুল এক চিকিৎসা। তবে পৃথিবীর অন্যান্য দেশের তুলনায় ল্যাবএইড এই খরচ কমিয়ে এনেছে বহুগুণে। কোমর এবং হাঁটু প্রতিস্থাপনে ল্যাবএইড-এর সঙ্গে পৃথিবীর অন্যান্য দেশের খরচের তারতম্য জেনে নিন এখনই।

আমেরিকা ৩৬-৪০ লক্ষ টাকা প্রায়,
সিঙ্গাপুর ২০-২৪ লক্ষ টাকা প্রায়,
থাইল্যান্ড ১২-১৬ লক্ষ টাকা প্রায়,
ইন্ডিয়া ৮-১২ লক্ষ টাকা প্রায়,
এবং ল্যাবএইড ২.৫০-৪ লক্ষ টাকা।

ছিদ্র করেই হাড়ের চিকিৎসা (MIPO)

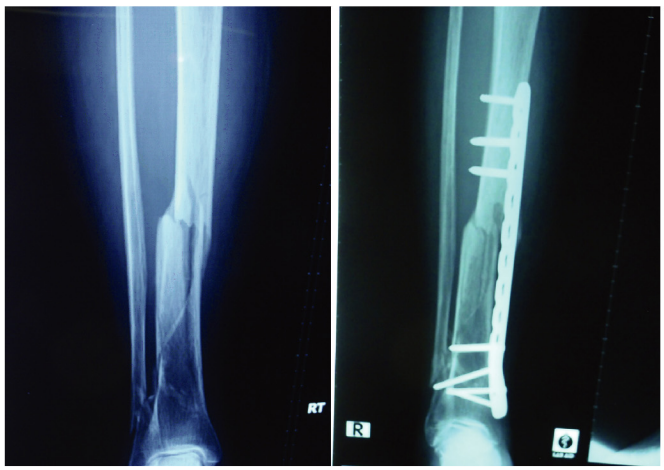
মানুষের শরীরের হাড় ভাঙ্গাজনিত যাওয়ার অপারেশন বা অপারেশনের সময় রক্ত দেয়া রীতিমত ভীতিকর, কিন্তু চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতির সুবাদে আজ সেই ভীতি অনেকটাই কেটে গেছে। আধুনিক প্রযুক্তির কারণে শরীরের লম্বা হাড় এবং এর শেষের অংশ ভাঙ্গার চিকিৎসা এখন না কেটেই করা যায়। C-arm machine এর সাহায্যে এখন বাইরে থেকেই প্রয়োজনীয় Implant শরীরে বসিয়ে দেওয়া সম্ভব। যাকে চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় MIPO (Minimaly invasive plate osteosynthesis) বলে। বাংলাদেশে এটা ১৯৯৭ সনে প্রথম করা হয়।

প্রযোজ্য ক্ষেত্র

- Communited diaphysial fracture
- Diaphyseo metaphysial fracture
- Metaphysial fracture
- Metaphysical fracture with intra articular communition

সুবিধা সমূহ

- অপারেশনের সময় রক্তের প্রয়োজন হয় না
- হাড়ের রক্ত সঞ্চালন ক্ষতিগ্রস্থ হয় না
- অল্প সময়ে অপারেশন
- অযাচিত এন্টিবায়োটিক দরকার হয় না
- দ্রুত কাজে ফিরে যাওয়া সম্ভব
- হাসপাতালে কম দিন অবস্থান
- অপারেশন পরবর্তী জটিলতা নেই বললেই চলে
- হাড় জোড়া লাগার প্রবনতা অন্য পদ্ধতির তুলনায় বেশি ও ভাল
- Bone graft প্রয়োজন হয় না।



অপারেশনের পূর্বে অপারেশনের পরে

আশার কথা

এদেশে MIPO তে দক্ষ চিকিৎসকের অভাব ছিল এবং এটি সম্পন্ন করতে যে per operative immage intensifier/C-arm machine এর প্রয়োজন তা অনেক হাসপাতালে নেই। ল্যাবএইড ২০১১ সাল থেকে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতির সমন্বয় ঘটিয়ে দক্ষ চিকিৎসকদের দিয়ে এখন নিয়মিত ভাবে করছে MIPO।

উপসংহার

MIPO সম্পর্কে ভাল জ্ঞান, প্রয়োজনীয় Implant, দক্ষ হাতের অপারেশন দিতে পারে প্রায় রক্তপাতবিহীন হাড় ভাঙ্গার সুচিকিৎসা। অপারেশনজনিত জটিলতা যার প্রায় সবগুলোই MIPO Technique এর মাধ্যমে এড়ানো যায়। অতএব আধুনিক চিকিৎসার এই অনন্য সুযোগ গ্রহন করা প্রতিটি মানুষেরই অধিকার।

এন্টিবায়োটিক

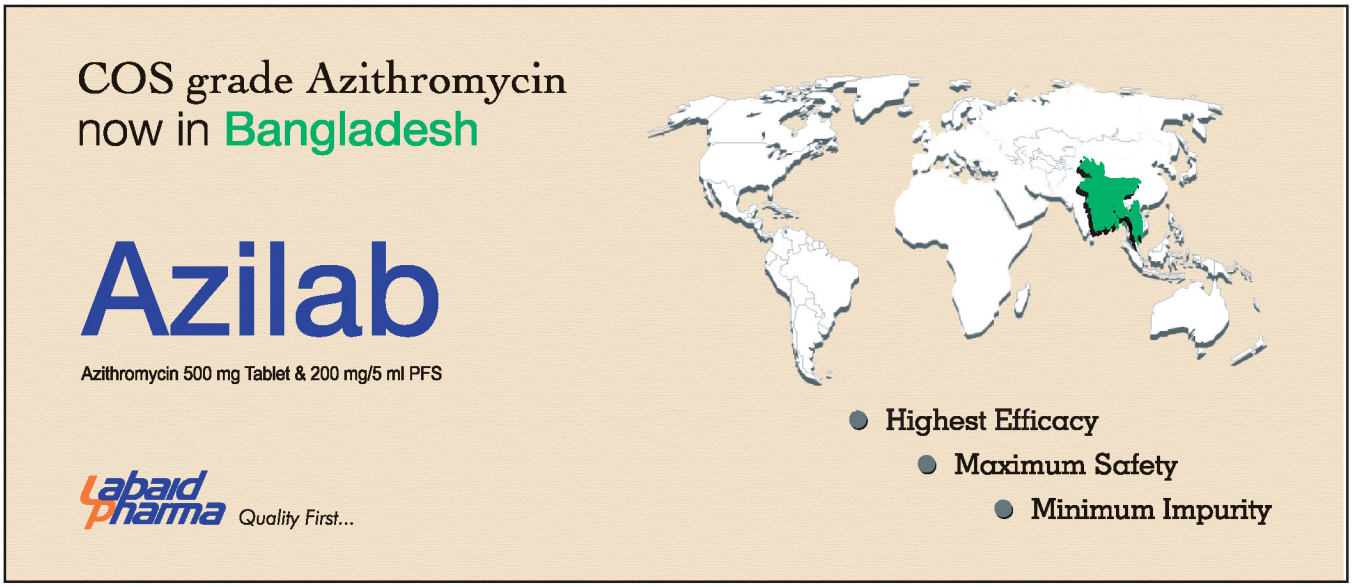
ব্যবহারে সচেতন হোন

বিভিন্ন কারণে আমাদের শরীরে রোগ জীবাণুর সংক্রমণ হতে পারে। এই রোগ জীবাণুর মধ্যে রয়েছে ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক, প্রোটোজোয়া ইত্যাদি। শীতকালে শ্বাসনালী সংক্রমণের হার অনেক বেড়ে যায়। শ্বাসনালীসহ অন্যান্য ব্যাকটেরিয়াজনিত সংক্রমণের জন্য প্রায়ই এন্টিবায়োটিক জাতীয় ওষুধ ব্যবহার করা হয়।

বাংলাদেশের চিকিৎসা ব্যবস্থার একটি অন্যতম সমস্যা হল এন্টিবায়োটিকের যথেচ্ছা ব্যবহার। ছোট-খাট সংক্রমণ যা শরীরের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার মাধ্যমে ভালো হয়ে যায় সেক্ষেত্রে এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করার দরকার নেই। কিন্তু প্রায়ই দেখা যায় চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই নিজ উদ্যোগে বা অন্য কারো পরামর্শে এন্টিবায়োটিকের ব্যবহার চলছে। আর একটি বিষয় অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ, তা হচ্ছে রোগ সেরে গেছে মনে করে এন্টিবায়োটিকের কোর্স সম্পন্ন না করা। এন্টিবায়োটিক যথেচ্ছা ব্যবহার করলে ব্যাকটেরিয়া এন্টিবায়োটিকের কার্যক্ষমতাকে বাধা দেবার সক্ষমতা অর্জন করে। ওষুধটি তখন ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কাজ করতে পারে না। তার ফলে বিভিন্ন ধরনের জটিলতা দেখা দেয়। আর এভাবেই বিভিন্ন এন্টিবায়োটিক তার কার্যক্ষমতা হারাচ্ছে। এন্টিবায়োটিকের প্রতি ব্যাকটেরিয়ার এই প্রতিরোধী ক্ষমতা অনেক এন্টিবায়োটিককে অকার্যকর করে দিচ্ছে যা অদূর ভবিষ্যতে বিশাল স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে আবির্ভূত হওয়ার আশংকা আছে।

তাই এন্টিবায়োটিক ব্যবহারে অবশ্যই সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। কখনোই নিজের ইচ্ছামতো বা চিকিৎসক ছাড়া অন্য কারো পরামর্শে এন্টিবায়োটিক জাতীয় ওষুধ ব্যবহার করা উচিত নয়। রোগ সেরে গেছে এমনটি অনুভব হলেও এন্টিবায়োটিকের কোর্স অবশ্যই সম্পন্ন করতে হবে।

বিভিন্ন ধরণের সংক্রমণ বিশেষ করে শীতকালে অধিকহারে ঘটিত শ্বাসনালীর সংক্রমণের চিকিৎসায় এজিথ্রোমাইসিন একটি অত্যন্ত কার্যকরী ওষুধ। ল্যাবএইড ফার্মা 'এজিল্যাব' নামে ওষুধটি বাজারজাত করছে। 'এজিল্যাব' তৈরিতে COS গ্রেড কাঁচামাল ব্যবহার করা হয়েছে যা সর্বাধিক গুণগতমান ও কার্যকারীতা নিশ্চিত করে। তবে এর যথেচ্ছা ব্যবহার না করে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শমতো ব্যবহার করতে হবে।



আঘাত ও আঘাতজনিত কিছু কথা

ডা. জিয়া উদ্দিন
সিনিয়র কনসালটেন্ট
অর্থোপেডিক সার্জারি বিভাগ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল, ঢাকা।

উন্নত বিশ্বে আঘাতজনিত কারণে ১ থেকে ৪৪ বছর বয়সের মানুষের মৃত্যু প্রবনতা সবচেয়ে বেশি। তারমধ্যে সড়ক দূর্ঘটনায় মৃত্যু হারই প্রধান। WHO অনুযায়ী ২০২০ সালের মধ্যে সড়ক দূর্ঘটনায় মৃত্যু হবে বিশ্বের সকল মৃত্যুর মধ্যে তৃতীয় কারণ। যদি কখনও জানা যায় যে সড়ক দূর্ঘটনায় একজন মানুষ মারা গেছে তাহলে ধরে নিতে হবে সেখানে আরও কমপক্ষে তিন জন মানুষ এমনভাবে আঘাত প্রাপ্ত হয়েছেন যে, তাদের সারা জীবনের জন্য পঙ্গু হবার সম্ভাবনাই বেশি। আর এই ভয়াবহ চিত্রটি পারিবারিক, সামাজিক এমনকি জাতীয় অর্থনীতির উপর চরম ঝুঁকিপূর্ণ একটি পরিস্থিতি দূর্ঘটনা জনিত কারণে খুব খারাপ ভাবে আঘাত প্রাপ্তদের উন্নত বিশ্বে হাসপাতালে ভর্তি রোগীর মৃত্যুহার প্রায় ৩৫% স্বল্প উন্নত বিশ্বে হার প্রায় ৫৫% আর অনুন্নত বিশ্বে এটা প্রায় ৬৩%। আমাদের মত অনুন্নত/স্বল্প উন্নত দেশে মৃত্যু হার বেশি হওয়ার কারণে হলো আমাদের Emergency Medical Service System সেকালের মতই রয়ে গেছে। যদিও বড় বড় শহর এলাকার চিত্র একটু ভিন্ন।

আঘাতজনিত কারণে মৃত্যুর অন্যতম কারণ হলো

- রক্তপাত
- আঘাতজনিত কারণে শ্বাস নালী বন্ধ
- মস্তিস্কের আঘাত (Head injury)
- রক্তপাতজনিত কারণে শক্ ও কম অক্সিজেন সরবরাহ।

কিন্তু এর বেশির ভাগই প্রতিকার সম্ভব যদি জরুরি Emergency Medical Service System ব্যবস্থা করা যায়। ধারনা করা হয় এক তৃতীয়াংশ মৃত্যুহার কমানো সম্ভব শুধুই উপযুক্ত প্রাথমিক জরুরি স্বাস্থ্যসেবার মাধ্যমে।

আঘাতজনিত কারণে মৃত্যু সব সময়ই জরুরি অবস্থায় হয় না। হাসপাতালে ভর্তি রোগীর ৬ সপ্তাহের মধ্যেও মৃত্যু ঘটতে পারে যার অন্যতম কারণ হলো-

- Infection/ Inflammation/Sepsis
- Multi system failure/Multiple organ dysfunction syndome

আর এইসব জটিলতার চিকিৎসা করার জন্য প্রয়োজন ICU (আই সি ইউ) বা নিবিড় পর্যবেক্ষন ব্যবস্থা।

Multiple organ failure কি?

রোগীর রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা ও Acute inflammatory response এর মধ্যে অনিয়ন্ত্রিত অবস্থার কারণে এটা হয়।

Multiple organ failure তরান্বিত হয় যে কারনে তা হলো

- কম রক্তচাপ
- Acidosis
- High serum creatinine level

কারণ সমূহ

- আঘাত
- পুড়ে যাওয়া
- শক
- রক্ত পরিসঞ্চালন
- পেরিটোনাইটিস
- প্রস্রাবে ইনফেকশন ইত্যাদি।

Pathogenesis of MODS

সমস্ত শরীরের ছোট ছোট রক্ত নালীর প্রদাহ দেখা দেয়। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ইনফেকশন, আঘাত ও কম রক্ত সঞ্চালন দায়ী। ফলে রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা পরিবর্তিত হয় (Up regulated) হয়।

MODS লক্ষণ সমূহ

- জ্বর
- নাড়ীর গতি বৃদ্ধি পাওয়া
- শ্বাস প্রশ্বাসের গতি বৃদ্ধি পাওয়া
- প্রস্রাবের পরিমান কমে যাওয়া
- রক্ত চাপ কমে যাওয়া
- পাতলা পায়খানা
- জন্ডিস ইত্যাদি

Management of MODS

MODS এর চিকিৎসা সাধারনত লক্ষণ ভিত্তিক সাপোর্ট যথা ICU/HDU এর ব্যবস্থা করতে হয়। কিন্তু MODS এর চিকিৎসা করার চেয়ে প্রতিরোধ করাই শ্রেয়। যার জন্য প্রয়োজন সচেতনতা, সঠিক সময়ে চিকিৎসা এবং ইনফেকশন এর প্রতিরোধ ব্যবস্থা নেওয়া।

বাত ব্যথা
চিকিৎসা ও প্রতিকার

ডা. সৈয়দ মোজাফফর আহমেদ
সহযোগী অধ্যাপক, ফিজিক্যাল মেডিসিন বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়
বাত, ব্যথা, প্যারালাইসিস ও জয়েন্ট রোগ বিশেষজ্ঞ

ব্যথা, একটি পুরাতন রোগ। মানব জাতির জন্মলগ্ন থেকেই শরীরে ব্যথার অস্তিত্বের অনুভব হয়েছে। গ্রীক মিথোলজি বলে, প্রাচীন যুগে এই রোগের একজন গ্রীক দেবতা ছিলো। যার নাম ছিলো 'পোইন' (Poin), তার এই নাম থেকেই ব্যথার (Pain) সৃষ্টি। তবে এটি গ্রীকের পৌরানিক ধারণা। কিন্তু এখন বিজ্ঞানের ছোঁয়ায় ব্যথা সম্বন্ধে জানা যায় বিশদভাবে।

প্রথমত ব্যথা কোন রোগ নয়, একটি উপসর্গ মাত্র। শরীরে নানা কারণে ব্যথা অনুভব হতে পারে। তবে এই প্রতিবেদনে বাত ব্যথার নানা রোগ নিয়ে কিছু পরামর্শ ও প্রতিকার নিয়ে আলোচনা থাকবে। সাধারণত মানুষ তার শরীরের বিভিন্ন হাড়, জয়েন্ট অথবা শরীরের বিভিন্ন অংশ যেমন-ঘাড়, কোমর, হাঁটু, কনুই, কবজি, রগ বা টেনডন বা মাংশপেশী ইত্যাদিতে বাত ব্যথায় ভোগেন। সমীক্ষায় দেখা গেছে বর্তমানে আমাদের দেশে ১০ থেকে ১৫ শতাংশ মানুষ বাত ব্যথা রোগে ভুক্তভোগী।

প্রকৃতপক্ষে কোমর ব্যথা রোগকে হালকাভাবে নেওয়ার সুযোগ নেই। সবদিক বিবেচনা করলে এটি একটা জটিল সমস্যা। ফলে ব্যথা যে কারণেই হোক না কেন দ্রুত সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে এই ব্যথা সেরে ফেলতে হবে। অন্যথায় যে সব ব্যথা ৩ মাসের অধিক থাকবে সেই সব কোমর ব্যথার চিকিৎসা পরবর্তীতে কষ্টকর হয় ও সহজে ভালো হয় না।

ঘাড় ব্যথা

নারী পুরুষ উভয়েরই যে কোন বয়সে ঘাড়ে ব্যথা হতে পারে। এ ক্ষেত্রে বয়সভেদে ব্যথার কারণ আলাদা হতে পারে। ঘাড়ে ব্যথার প্রধান কারণগুলো হলো-

- সারভাইক্যাল স্ট্রেইন বা স্পাজম
- সারভাইক্যাল স্পনডাইলেসিস
- সারভাইক্যাল ডিস্ক প্রলাপস
- সারভাইক্যাল ইনজুরি
- ফাইব্রোমায়লজিয়া

এছাড়াও বিভিন্ন প্রদাহজনিত রিউমাটিক রোগেও ঘাড় ব্যথা হয়। যে কোন বয়সেই ঘাড়ে ব্যথা হলে প্রথমে এর সুনির্দিষ্ট কারণ নির্ণয় করতে হবে। সেই অনুযায়ী বিজ্ঞান ভিত্তিক চিকিৎসা নিলে অবশ্যই রোগ নিরাময় হবে। এ রোগের জন্য অবশ্যই একজন ফিজিক্যাল মেডিসিন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক এর শরণাপন্ন হতে হবে। যাতে করে আপনার সঠিক চিকিৎসা সেবা নিশ্চিত করতে পারেন।

কোমর ব্যথা বা ব্যাক পেইন

কোমর ব্যথা মানবদেহের একটি বিড়ম্বনা সৃষ্টিকারী রোগ বা উপসর্গ। পৃথিবীর অনেক নারী পুরুষই এ রোগের ভুক্তভোগী। সাধারণত ৩০ থেকে ৫৫ বছর বয়সের মানুষ এই ব্যথায় আক্রান্ত হয়ে থাকেন। সমীক্ষায় দেখা গেছে, বিশ্বজুড়ে শতকরা ৬০ থেকে ৮০ ভাগ মানুষের জীবনের কোন না কোন সময় কোমর ব্যথা হয়েছে বা হওয়ার ঝুঁকিতে আছেন। এতে যেমন কর্মক্ষমতা লোপ পায় তেমনি নষ্ট হয় কর্মের সময়ও। পাশাপাশি রয়েছে মানসিক বিপর্যয় ও আর্থিকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হওয়ার দিক। আর চিকিৎসা বাবদ যে অর্থ ব্যয় হয় তা নিঃসন্দেহে উদ্বেগজনক। যুক্তরাজ্যের এক সমীক্ষায় দেখা গেছে শতকরা ৭ ভাগ মানুষ (২৫ থেকে ৫৫ বছর) প্রতি বছর কোমর ব্যথার কারণে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন। এতে চিকিৎসাবাবদ ব্যয় হয় বছরে প্রায় ৫০০ মিলিয়ন পাউন্ড ও নষ্ট হয় ৮০ মিলিয়ন কর্ম দিবস । বাংলাদেশেও শতকরা ২০ থেকে ২৫ ভাগ লোক কোমর ব্যথা বা অন্যন্যা ব্যথায় ভোগেন।

কোমর ব্যথার কারণগুলো

এখন আমরা জেনে নেই কোমর ব্যথার কারণগুলো ও কারা এই রোগে বেশি আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। সাধারণত চল্লিশ বছরের পূর্বে ও চল্লিশোর্ধ বয়সের মানুষের কোমর ব্যথার কারণগুলো আলাদা হতে পারে। অর্থাৎ বয়স ও লিঙ্গভেদে কোমর ব্যথার কারণ আলাদা হয়ে থাকে। যারা শারীরিকভাবে বেশি পরিশ্রম করেন যেমন-ওজন বহন করা, ওজন তোলা, অনেকক্ষণ দাঁড়ানো, অনেকক্ষণ বসা, সামনে ঝুঁকে কাজ করা, বসে কাজ করা এই সমস্ত কারণেই সাধারণত কোমর ব্যথা হয়ে থাকে। আবার পড়ে গেলে বা আঘাত লাগলেও অনেক সময় কোমর ব্যথা হয়। হাড়ের ক্ষয় থেকেও এ ব্যথার সৃষ্টি হয়। এ ধরণের ব্যথাকে বলে 'ডিজেনারেটিভ ডিস অর্ডার'। এছাড়াও ইনফেকশন, যক্ষ্মা, ক্যান্সার, এমনকি পিত্তথলি ও অগ্ন্যাশয়ের অসুখ থেকেও কোমর ব্যথা হতে পারে।

কোমর ব্যথা প্রতিকার পেতে

কোমর ব্যথা হলেই ডাক্তারের কাছে যেতে হবে, তেমনটাও নয়। অল্প স্বল্প ব্যথার জন্য একটু ব্যথার ওষুধ ও নিয়ম কানুন মেনে চললে অনেক সময় ব্যথা ভালো হয়ে যায়। যেমন শক্ত বিছানায় শোয়া, কোমরে গরম সেক দেয়া, দু'একদিন বিশ্রাম নেওয়া ও অল্পমাত্রায় সাধারণ ব্যথানাশক ওষুধ খেলে অনেকক্ষেত্রে সুফল পাওয়া যায়। কোমরে ব্যথা বেশি হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এক্ষেত্রে একজন ফিজিক্যাল মেডিসিন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক এর পরামর্শ খুব প্রয়োজনীয়।

হাঁটু ব্যথা

পড়ন্ত বয়সে কিংবা একটু বেশি বয়স হলে বিভিন্ন কারণে হাঁটুতে ব্যথা হতে পারে। সচরাচর ৩০-৬০ বছর বয়সে শতকরা ২৫ থেকে ৩০ ভাগ মানুষ হাঁটুর ব্যথায় ভোগেন। সুতরাং হাঁটু ব্যথা একটি অতি সাধারণ আর্থ্রাইটিস যা একটু বেশি বয়সের মানুষকে আক্রান্ত করে। সাধারণত পুরুষের চেয়ে নারীদের হাঁটু ব্যথা বেশি হয়। এক্ষেত্রে নারীদের দুই হাঁটুই একসাথে আক্রান্ত হয়ে থাকে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে হাঁটুর তরুনাস্থি বা 'Cartilage' এর গঠনগত কিছু পরিবর্তন হয় বা কিছুটা ক্ষয় হতে থাকে। এইভাবে বয়স বাড়ার সাথে সাথে শরীরের বিভিন্ন অস্থি, তরুনাস্থি ও অস্থি সংযোগ সমূহে কিছুটা ক্ষয় হতে থাকে। এটাকে ইংরেজিতে বলে, Degenerative Changes of joints অল্প ক্ষয়ের কারণে অনেক সময় কোন উপসর্গ নাও দেখা দিতে পারে। ফলে রোগীরা স্বাভাবিক থাকে। কিন্তু ক্ষয়ের মাত্রা বেশি হলে তখন রোগিদের দেহে বিভিন্ন রকম উপসর্গ দেখা দেয়। যেমন-মুভমেন্ট কমে যাওয়া, হাঁটুতে ব্যথা হওয়া, ফুলে যাওয়া ও হাঁটুতে পানি জমে যেতে পারে ইত্যাদি। বয়সভেদে হাঁটু ব্যথার অনেক অর্ন্তনিহিত কারণ থাকতে পারে। কম বয়স বা তরুণদের যে কারণে ব্যথা হয়, বেশি বয়সের কারণগুলো আলাদা হতে পারে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে যে কারণে হাঁটু ব্যথা হয়। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো–

- জেনোটিক
- অতিরিক্ত মোটা হওয়া বা ওবেসিটি
- আঘাতজনিত
- রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস
- গেটে বাত
- ইনফেকশন বা সংক্রমনজনিত
- টিবি বা যক্ষ্মা
- পেটের পীড়া যেমন, আলসারেটিভ কোলাইটিস
- যৌন সংক্রমণ: যেমন, গনোরিয়া, সিফিলিস, ক্লামাইডিয়া, ইনফেকসন ইত্যাদি।

উল্লেখিত কারণগুলো হাঁটু ব্যথার অন্যতম কারণ বলে বিবেচিত হয়ে থাকে।

হাঁটু ব্যথায় করণীয়

বয়স বা যে কারণেই হাঁটু ব্যথা হোক, প্রথমে এর সঠিক কারণ নির্ণয় জরুরি। কিছু কিছু ক্ষেত্রে উপযুক্ত পরীক্ষা নিরীক্ষার মাধ্যমে রোগ সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে চিকিৎসা নিলে রোগ নিরাময় বা নিয়ন্ত্রণ হবে, এ কথা বলা যায় নিঃসন্দেহে। হাঁটুর ব্যথা চিকিৎসায় ওষুধের পাশাপাশি ফিজিক্যাল থেরাপি প্রয়োগ করলে অনেক সুফল পাওয়া যায়। এক্ষেত্রে একজন ফিজিক্যাল মেডিসিন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক প্রধান সহায়ক ভূমিকা পালন করেন।

মাংস পেশীতে টান !!!

কেন ও কী করবেন?

আমাদের দৈনন্দিন কাজকর্ম বা চলা ফেরার সময় আমাদের শরীরের মাংসপেশীগুলো নির্দিষ্ট বিরতিতে সংকুচিত ও প্রসারিত হয়। যদি কোন কারণে হঠাৎ করে পেশী একবার সংকোচনের পর আর প্রসারিত না হয় তখন সেই অবস্থাকে আমরা বলে থাকি মাংসপেশীতে টান বা Mucle Cramp। মাংসপেশীতে হঠাৎ করে ব্যাথা শুরু হওয়া, নাড়াচড়া করলে ব্যাথা বেশী অনুভূত হওয়া বা ঘুম থেকে ওঠার সময় ঘাড়ে ব্যাথা অনুভূত হওয়া এসবই মাংসপেশীতে টান লাগার কারণে হয়ে থাকে। বিভিন্ন কারণে এই সমস্যাটি হতে পারে। যেমন-

- মাংসপেশীতে যথাযথ রক্ত সঞ্চালন না হওয়া
- অতিরিক্ত ব্যায়াম করা
- অতিরিক্ত গরমে ব্যায়াম করা
- পানিশূন্যতা
- ঘুমানোর বালিশে সমস্যা
- অন্যান্য রোগ যেমন Multiple Sclerosis, Spinal Cord Injury ইত্যাদি

মাংসপেশীতে টান থেকে মুক্ত থাকতে খেয়াল রাখতে হবে যাতে মাংসপেশীতে অতিরিক্ত চাপ না পড়ে। ঘুমানোর সময় আরামদায়ক বালিশ ব্যবহার করতে হবে যাতে ঘাড় ও মাথা সমান্তরালে থাকে।

সাধারণত মাংসপেশীতে টান লাগা তেমন গুরুতর কোন সমস্যা নয় এবং এটি ১/২ দিনের মধ্যে ভাল হয়ে যায়। কিন্তু যদি কারো ঘন ঘন মাংসপেশীতে টান লাগে তখন বুঝতে হবে যে অন্য কোন কারণে এই সমস্যা হচ্ছে। মাল্টিপল স্ক্লোরোসিস, বিভিন্ন নার্ভ বা স্পাইনাল কর্ডের ক্ষতজনিত কারণে এই সমস্যা হতে পারে। তাই অবহেলা না করে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে এবং যথাযথ কারণ খুঁজে বের করে তার চিকিৎসা করতে হবে।

মাল্টিপল স্ক্লোরোসিস, বিভিন্ন নার্ভ বা স্পাইনাল কর্ডের ক্ষতজনিত কারণে ঘন ঘন মাংসপেশীতে টান লাগার ক্ষেত্রে 'বেক্লোফেন' জাতীয় ওষুধ ব্যবহার করা হয়ে থাকে। ল্যাবএইড ফার্মা 'বেকএইড' নামে ওষুধটি বাজারজাত করছে যা COS গ্রেডের ওষুধ এবং মাংসপেশীতে টান লাগার ক্ষেত্রে অধিক কার্যকরী।

Labaid Pharma introduces

Bacaid

Baclofen 10 mg Tablet

An excellent solution for spasm and spasticity with COS grade API

Indicated for

- Spasticity due to multiple sclerosis or spinal cord injury
- Muscle spasm
- Muscular rigidity
- Cluster headache
- Low back pain
- Trigeminal neuralgia
- Hiccup

Labaid Pharma Quality First...

হ্যালো...
[10606]

১ মাহফুজ রহমান একটি বেসরকারী প্রতিষ্ঠানে কর্মরত। খুব ভোর বেলা উঠেই অফিসে ছুটতে হয়। তারপরতো মাথা গুজে কাজের পর কাজ চলতেই থাকে। সপ্তাহে একটা মাত্র ছুটির দিনের দিকে চেয়ে থাকেন সারা সপ্তাহ। সেদিনও যে খুব ফুসরত মেলে তাও কিন্তু না। সারা সপ্তাহে জমে যাওয়া গৃহস্থালী কাজগুলো সামলে নিতে হয়। এর মধ্যে পরিবারের কেউ অসুস্থ হয়ে গেলে কষ্টটা বাড়ে আরো। রোগতো আর ছুটির দিন দেখে আসে না, তাই ঝক্কিটাও পোহাতে হয় বেশি। আর কাঙ্খিত চিকিৎসক দেখাতে দীর্ঘ রাস্তা কিংবা জ্যাম পেরিয়ে যেতে হয় হাসপাতাল কিংবা চেম্বারে। তারপর রোগীর খাতায় নাম লিখিয়ে চিকিৎসকের সিরিয়াল নিতে হয়। তারপর নির্দিষ্ট দিনে রোগীকে নিয়ে আবার ফিরে আসতে হয় হাসপাতাল কিংবা চেম্বারে। এবার শুধু একটা নাম্বার মনে রাখুন সব ঝামেলা মিটে যাবে। ১০৬০৬ নাম্বারে ফোন করে শুধু বলুন কোন চিকিৎসককে আপনি দেখাতে চান, তড়িৎ আপানার কাঙ্খিত চিকিৎসকের সিরিয়ালটা দিয়ে দেয়া হবে। এবং সঙ্গে সঙ্গেই জানিয়ে দেয়া হবে আপনার সিরিয়াল নাম্বারটি এবং সাক্ষাতের সময়। আপনাকে সিরিয়াল দিতে স্বশরীরে আর আসতে হচ্ছে না। আর জানেনতো এই নাম্বারটিতে আপানি সেবা পাবেন সপ্তাহের সব দিন, এবং দিন রাত্রি ২৪ ঘণ্টা।

২ আব্দুর রহমান। বয়স ৭৮। দীর্ঘদিন ধরে অসুস্থ। উচ্চরক্ত চাপ, ডায়াবেটিস সহ আছে হৃদরোগের সমস্যাও। বয়সী এই ভদ্রলোকের একা একা চলাফেরা করাটাও প্রায় অসম্ভব। আর হাসপাতালটাও দূরে। হাসপাতালে আসতে যেতে প্রয়োজন হয় সঙ্গীর। শেষ পর্যন্ত সঙ্গী জুটলেও হাসপাতালে যেতে আসতে তার বড় কষ্ট হয়। এখানেই শেষ নয়। হাসপাতালে পৌঁছে প্রয়োজনীয় পরীক্ষার জন্য দীর্ঘ লাইনেও দাঁড়াতে হয়। যিনি সঙ্গী হয়েছেন তারও মূল্যবান সময় খরচ হচ্ছে। কিংবা অফিস থেকে ছুটি নিতে হয়েছে তাকে। রোগী এবং পরিবারের অন্যান্যদের এই অতি প্রয়োজনীয় সমস্যা সমাধানে এগিয়ে এসেছে ল্যাবএইড। ফোন করুন ১০৬০৬ নম্বরে। সমস্যার কথা বলুন। আপনার বাড়িতেই পৌঁছে যাবে, ল্যাবএইডের দক্ষ কোন মেডিকেল টেকনোলজিস্ট। তারাই আপনার রোগীর প্রয়োজনীয় রক্ত, মল, মূত্রের নমুনা নিয়ে আসবেন পরীক্ষার জন্য। শুধু কি তাই? তারা রোগীর রক্তচাপ নির্ণয়, ডায়াবেটিস পরীক্ষা, এবং ইসিজিও করবেন প্রয়োজনে।

৩ জরুরি প্রয়োজনে আছে অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস এর ব্যবস্থা। ঢাকার প্রায় সব প্রান্তে থেকেই রোগী বহন করে অ্যাম্বুলেন্সগুলো। পৌঁছে দিয়েই আবার ফিরে যায় মুমূর্ষু কোন রোগী আনতে। ২৪ ঘণ্টাই চালু থাকে অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস। এই সেবার পরিধি শুধু ঢাকা নয়, ঢাকার বাইরেও চালু আছে। ল্যাবএইড এর অ্যাম্বুলেন্স বহরে আইসিইউ সাপোর্ট আছে এমন অ্যাম্বুলেন্স সহ আছে সাধারন অ্যাম্বুলেন্সও। রোগীর প্রয়োজন অনুসারে পাঠানো হয় নির্দিষ্ট অ্যাম্বুলেন্সটি। আর মনে আছেতো, এই সার্ভিসটি পেতেও আপনাকে ডায়াল করতে হবে ১০৬০৬ নাম্বারে।

৪ ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল এবং ল্যাবএইড ডায়াগনষ্টিক সম্পর্কে যে কোন তথ্য জানার জন্য আপনি ফোন করতে পারেন ১০৬০৬ নাম্বারেই। এখানে থেকে জানা যাবে কোন বিভাগে কোন কোন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক বসেন। তাদের সঙ্গে সাক্ষাতের সময় কয়টা থেকে শুরু হয়ে শেষ কখন। চিকিৎসকের সাক্ষাত পেতে সিরিয়াল দেওয়া। রোগী ভর্তি থেকে শুরু করে ভ্যাকসিনেশনের দিনক্ষন জানিয়ে দেওয়া এবং হেলথ চেক আপ এর বয়সভেদে বিভিন্ন প্যাকেজ এবং কর্পোরেট সার্ভিসসহ যাবতীয় সব ধরণের তথ্য সেবাই পাওয়া যাবে ১০৬০৬ নাম্বার থেকে। আর আপনি ফোন করতে পারেন যে কোন সময়। যে কোন দিন। আপনার ফোন কলটি ধারার জন্য কেউ না কেউ অবশ্যই অপেক্ষা করে আছে এ প্রান্তে।

এক্সিকিউটিভ

হেলথ চেক-আপ

বিভিন্ন রোগের প্রকোপ যেমন বাড়ছে তেমনি চিকিৎসা ক্ষেত্রে মানুষের সচেতনতাও বাড়ছে। তবে কিছু মানুষেরর প্রবণতা আছে যে, রোগ দেখা দিলে বা সমস্যা তৈরি হলে তবেই চিকিৎসা ও চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া। কিন্তু নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করলে রোগ হওয়ার আগেই ধরা পড়ে। নিয়মিত হেলথ চেক-আপ আপনাকে অনাগত অনেক শারীরিক সমস্যা সম্পর্কে দিবে সতর্ক বার্তা। রোগ নিরাময়ের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। এসব বিষয়ে আগের তুলনায় সচেতনতা বাড়ছে।

স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। শরীর সুস্থ থাকার নামই স্বাস্থ্য। শরীরের সাথে মনের আছে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক। শরীর ভাল তো মনও ভাল। কঠোর পরিশ্রমেও শরীরে কোনো রকমের অবসাদ আসে না। নিতান্তই সামান্য কিছু প্রতিরোধ ব্যবস্থা জটিল রোগ হতে মানুষকে রক্ষা করে। কিছু কিছু রোগের লক্ষণ প্রাথমিক অবস্থায় প্রকাশ পায় না। কিন্তু প্রাথমিক অবস্থায় সতর্ক না হলে পরবর্তীতে এসব রোগ জটিল আকার ধারণ করে। এ কারণেই স্বাস্থ্য সচেতন মানুষ নিয়মিত হেলথ চেক আপ বা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়ে থাকেন। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার মাধ্যমে শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ প্রত্যঙ্গের (যেমন হার্ট, লিভার, কিডনি) কার্যক্ষমতা অথবা অস্বাভাবিকতা জানা যায়। এসব কথা বিবেচনা করে ল্যাবএইড-এ বয়স, নারী ও পুরুষ ভেদে আলাদা বেশ কিছু হেলথ চেক-আপ প্যাকেজ আছে, যেমন- ল্যাবএইড হেলথ স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম, জুনিয়র এক্সিকিউটিভ চেক-আপ, এক্সিকিউটিভ চেক-আপ, সিনিয়র এক্সিকিউটিভ চেক-আপ, পঞ্চাষোর্ধ পুরুষ চেক-আপ, মহিলা স্বাস্থ্য চেক-আপ, কম্প্রিহেনসিভ কার্ডিয়াক চেক-আপ, ডায়াবেটিক চেক-আপ প্যাকেজ। উপরন্তু প্যাকেজ হওয়াতে স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যয় তুলনামূলক অনেক কম এখন।

নিচের এক্সিকিউটিভ হেলথ চেক-আপটি করে আপনার সুস্থতা যাচাই করে নিন। প্যাকেজটিতে যে ধরনের পরীক্ষা অর্ন্তভুক্তঃ

- Complete Blood Count (CBC)
- Blood Grouping and Rh Factor
- Blood Sugar (Fasting and 2 hours ABF)
- Urine Sugar (Fasting and 2 hours ABF)
- Serum Lipid Profile (Fasting)
- Liver Function Test (Serum Bilirubin, SGPT, SGOT, Alkaline Phosphatase, Total Protein, A:G Ratio)
- HBsAg
- Kidney Function Test (Serum Creatinine, Serum Uric Acid, Urine R/M/F)
- X-Ray Chest P/A View
- ECG
- USG of Whole Abdomen
- Echocardiogram

এক্সিকিউটিভ হেলথ চেক-আপ খরচ: ৫,৫০০/-

ল্যাবএইড ডায়াগনস্টিক উত্তরা

যোগাযোগ
ল্যাবএইড ডায়াগনস্টিক, উত্তরা
বাড়ি ১৫, রোড ১২, সেক্টর ৬, উত্তরা, ঢাকা, বাংলাদেশ
ফোন : ৮৯৫২৫০০, ৮৯৫২৫২২, ৮৯৬২৭২২, ৮৯৫২৭৩৭

হটলাইন ০১৭৬৬৬৬২৬০৬

সেবাসমূহ

রেডিওলজি এন্ড ইমেজিং
ডিজিটাল এক্স-রে
স্পাইরাল সিটি স্ক্যান
আলট্রাসনোগ্রাফি (2D & 4D)
ভাসকুলার স্টাডি
Bone Densitometer

ভিডিও এন্ডোস্কপি
আপার GIT এন্ডোস্কপি
কোলোনোস্কপি
ব্রংকোস্কপি, ERCP

প্যাথলজি
হিস্টোপ্যাথলজি
সাইটোপ্যাথলজি
ক্লিনিক্যাল প্যাথলজি
হেমাটোলজি
বায়োকেমেষ্ট্রি
ইমিউনোলজি, ভাইরোলজি
মাইক্রোবায়োলজি
সেরোলজি, হরমোন টেস্ট
ক্যান্সার মার্কার, ড্রাগ টেস্ট

কার্ডিয়াক টেস্ট
ইসিজি, ইটিটি
ইকোকার্ডিওগ্রাম
কালার ডপলার স্টাডি
হলটার মনিটর
ব্লাড প্রেসার মনিটর
লাং ফাংশন টেস্ট
হেড-আপটিল টেস্ট

নিউক্লিয়ার স্ক্যান
কার্ডিয়াক স্ক্যান
থায়রয়েড স্ক্যান
রেনোগ্রাম, বোন স্ক্যান
লিভার স্ক্যান

পি সি আর ল্যাব
মলিকুলার বায়োলজি
নিউরোলজিকাল টেস্ট

EEG, EMG, NCV
Evoked Potential Test
ডেন্টাল ক্লিনিক
ফিজিওথেরাপি, ওপিজি

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকবৃন্দ

মেডিসিন ও হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ খোরশেদ আহমেদ
- ডাঃ গোবিন্দ্র চন্দ্র রায়

মেডিসিন ও ডায়াবেটিক বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ মোঃ সাজ্জাদ হোসেন
- ডাঃ মোঃ রোবেদ আমিন
- ডাঃ জামাল উদ্দিন আহ্মেদ
- ডাঃ মোহাম্মদ লিয়াকত আলী

মেডিসিন ও কিডনি রোগ বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ সহেলী আহমেদ সুইটি

বক্ষব্যাধি, অ্যাজমা, টিবি ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ গোলাম সারওয়ার

হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ নীলুফার ফাতেমা

লিভার রোগ, পরিপাকতন্ত্র ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ ফাওয়াজ হোসেন (শুভ)

জেনারেল ল্যাপারোস্কপিক ও কোলোরেকটাল সার্জন
- অধ্যাপক ডাঃ মোঃ শাহাদাত হোসেন শেখ
- ডাঃ মোঃ রনজিৎ কুমার মলি-ক

ইউরোলজি বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ নাজিম উদ্দিন মোঃ আরিফ

হাড়-জোড়া,বাত-ব্যথা,পঙ্গু রোগ বিশেষজ্ঞ ও সার্জন
- ডাঃ মোঃ মুশিয়ার হোসেন মুন্সী
- ডাঃ বিজন সাহা

ব্রেইনরোগ, কোমর-ঘাড়ব্যথা ও নিউরো মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ মোঃ মহিতুল ইসলাম
- ডাঃ হাসমত আলী

ডায়াবেটোলজিস্ট এন্ড ফ্যামিলি ফিজিশিয়ান
- ডাঃ এম রাজিবুল ইসলাম রাজন

চক্ষু বিশেষজ্ঞ ও সার্জারি
- ডাঃ ফরহাত জাহান

প্রসুতি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ও সার্জন
- অধ্যাপক ডাঃ ফেরদৌস মহল (রুনি)
- ডাঃ নুরুন নাহার খানম
- ডাঃ জান্নাতুল ফেরদৌস (জোনাকী)
- মেজর ডাঃ সাকিলা খানম
- ডাঃ মুনিরা ফেরদৌসী

ইএনটি এন্ড হেড-নেকসার্জন
- অধ্যাপক ডাঃ ফিরোজ আহমেদ খান
- লেঃ কর্ণেল (ডাঃ) মুহাম্মদ আলী আজাদ
- ডাঃ মোঃ মফিজ উদ্দিন

শিশু ও কিশোর বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ এম এফ আলী
- ডাঃ সুশান্ত ঘোষ

নবজাতক, শিশু ও কিশোর রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ
- অধ্যাপক ডাঃ চৌধুরী ইয়াকুব জামাল
- ডাঃ মোঃ হুমায়ন কবীর খান

চর্ম, কুষ্ঠ, যৌন, এলার্জি রোগ ও কসমেটিক সার্জারি বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ মোহাম্মদ জামাল উদ্দিন
- অধ্যাপক কর্ণেল ডাঃ মোঃ আব্দুল লতিফ খান

ব্রেস্ট ও কসমেটিক সার্জন
- ডাঃ সুবর্ণা ইসলাম

কনসালটেশন

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের দ্বারা মেডিসিন, লিভার, কিডনি, বক্ষব্যাধি, হৃদরোগসহ অন্যান্য বিভিন্ন রোগের চিকিৎসাসেবা প্রদান করা হয়।

মেডিকেল চেক-আপ

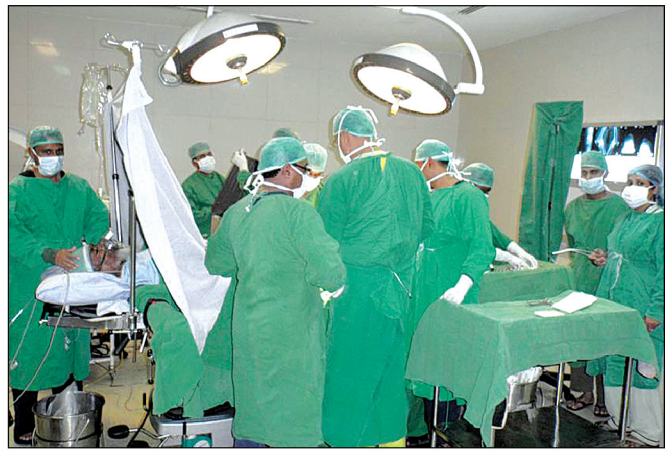
বর্তমান সময়ের বেশকিছু ঝুঁকিপূর্ণ রোগ যেমন হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি তেমন কোনো উপসর্গ বা লক্ষণ ছাড়াই দেহের অভ্যন্তরে বেড়ে ওঠে, যা আপনার দৈনন্দিন জীবন থেকে শুরু করে কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে; এমনকি ঠেলে দিতে পারে অকাল মৃত্যুর দিকে! তাই প্রতিটি স্বাস্থ্য সচেতন মানুষের উচিত নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার মাধ্যমে নিজের সুস্থতা নিশ্চিত করা, কঠিন রোগ ও অসুস্থতাকে প্রতিরোধ করা। বছরে অন্তত একবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা আপনার স্থায়ীত্ব বাড়াতে সাহায্য করবে। আর এ কারণে আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষায় "ল্যাবএইড ডায়াগনস্টিক, উত্তরা"-এ রয়েছে বিশেষ "হেলথ চেক-আপ"এর ব্যবস্থা।

আর্থোপ্লাস্টি
কী ও কেন?

ডাঃ আবু জাফর চৌধুরী (বিরু)
এমবিবিএস, এমএস (অর্থো)
সহযোগী অধ্যাপক ও ইউনিট প্রধান
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

মানব শরীরে ২০৬ টি অস্থি ও ৬৫ টি অস্থি সন্ধি আছে। নানা কারণে যেমন দূর্ঘটনা, অস্বাভাবিক ওজন, বাত, স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ সেবন প্রভৃতি কারণে অস্থি সন্ধি ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে। আমাদের দেশে বিভিন্ন বয়সের লোকেরা অস্থি সন্ধির সমস্যায় ভুক্তভূগী। বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে অস্থি সন্ধির ক্ষয় হতে পারে। যা অস্টিও আথ্রাইটিস নামে পরিচিত। বাংলাদেশে প্রায় দশ মিলিয়ন লোক এই রোগে আক্রান্ত। এর মধ্যে নারীদের সংখ্যা অপেক্ষাকৃত বেশি। এ ধরনের রোগীরা অস্থি সন্ধিতে তীব্র ব্যথা অনুভব করে। ফলে তাদের দৈনন্দিন কাজ যেমন, হাঁটাচলা, উঠাবসা, টয়েলট ব্যবহার, প্রার্থনা করা কষ্টকর হয়ে পড়ে। তবে সঠিক ওষুধ সেবন, জীবনযাত্রার পরিবর্তন ও ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে ভাল থাকা সম্ভব। আবার অস্থি সন্ধিতে সংক্রমণ ও অন্যান্য জটিলতার জন্য কোন কোন ক্ষেত্রে অস্থি সন্ধির প্রতিস্থাপনের প্রয়োজন হয়। ব্যথা উপশম ও অস্থি সন্ধির চলাচল সঠিকভাবে পালনের জন্য অকেজো অস্থি সন্ধি ফেলে দিয়ে কৃত্রিম অস্থি সন্ধি প্রতিস্থাপনকে আর্থোপ্লাস্টি বলা হয়। আমাদের দেশের বিশেষজ্ঞ সার্জনরা দক্ষতার সাথে নিয়মিত আর্থোপ্লাস্টি করছেন।

অস্থি সন্ধির যে কোন একদিকের একটি মাত্র অংশ প্রতিস্থাপন করলে তাকে আংশিক প্রতিস্থাপন বলা হয়। কিন্তু যখন একটি সন্ধির উভয় দিকের অংশ প্রতিস্থাপন করা হয় তাকে পূর্ণ সন্ধি প্রতিস্থাপন বলা হয়। শরীরের বিভিন্ন জয়েন্ট যেমন, কাঁধ, কনুই, কবজি, কোমর, হাঁটু সন্ধির আর্থোপ্লাস্টি করা যায়। বর্তমানে দেশে প্রতিনিয়ত সম্পূর্ণ কোমর ও হাঁটুর আর্থোপ্লাস্টি সফলতার সাথে সম্পন্ন হচ্ছে ও রোগীরা ব্যথামুক্ত স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাচ্ছেন।



ল্যাবএইড হাসপাতালের অর্থোপেডিক বিভাগের অপারেশন থিয়েটারে চলছে আর্থোপ্লাস্টির কাজ

কোমর আর্থোপ্লাস্টি কী

কোন কারণে কোমরের হাড় ক্ষতিগ্রস্থ হলে, তা আর স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে পারে না। ফলে রোগীরা স্বাভাবিক জীবন যাত্রা ব্যহত হয় ও সার্বক্ষনিক ব্যথায় কষ্ট পায়। এ সমস্ত রোগীদের ক্ষেত্রে ব্যথার ওষুধ, ফিজিওথেরাপি ব্যবহার করেও ফল পাওয়া যায় না। আবার দীর্ঘদিন ব্যথার ওষুধের ব্যবহারে শরীরের অন্যান্য জটিলতা তৈরি হয়। এ সব রোগীরা সম্পূর্ণ কোমর আরর্থোপ্লাস্টির মাধ্যমে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাতে পারছেন। এক্ষেত্রে নষ্ট হয়ে যাওয়া হাড়ের মাথাসহ কিছু অংশ ও নিতম্বের কোটর ধাতব বা প্লাষ্টিক নির্মিত কৃত্রিম অস্থি দিয়ে প্রতিস্থাপন করা হয়।

কাদের কোমর আর্থোপ্লাস্টি প্রয়োজন?

- দূর্ঘটনার ফলে যাদের কোমর মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ
- কোমরের অস্থি সন্ধি রিউমাটয়েড বা অস্টিও আর্থোপ্লাস্টিতে আক্রান্ত হলে
- হাড়ের টিউমার
- অস্থিতে রক্ত সরবরাহ বন্ধ হওয়া

এছাড়া বয়স্ক মানুষ, যারা হাঁটা চলা কম করে এবং স্থূল আকৃতির পুরুষ বা নারী যারা দীর্ঘসময় পিঁড়িতে বসে কাজ করেন।

যক্ষায় আক্রান্ত কোমরের অস্থি সন্ধি

কোমর আর্থোপ্লাস্টি আমাদের দেশে অনেক আগে থেকে সফলতার সাথে সম্পন্ন হচ্ছে। এই সার্জারি দেড় থেকে দুই ঘন্টার মধ্যে সম্পন্ন করা যায়। রোগী ৭ থেকে ১০ দিন পর হাসপাতাল ত্যাগ করতে পারেন। অপারেশনের কিছুদিন পরই রোগী স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যেতে পারেন।

টেনিস এলবো
(কোমল পেশীর বাত ব্যথা)

অধ্যাপক ডাঃ এ. কে. এম. সালেক
এমবিবিএস, এফসিপিএস, (ফিজিক্যাল মেডিসিন)
বাতরোগ, ব্যথা ও রিহ্যাবিলিটেশন বিশেষজ্ঞ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

মিসেস হাসান, গৃহিণী, ৪৫ বৎসর। খুব ভালো রাঁধেন, রাঁধতে ও আপ্যায়ন করতে খুব ভালোবাসেন। স্বামী সন্তানদের যেমন প্রতিদিন মজার খাবার রেঁধে খাওয়ান ঠিক তেমনই প্রতি সপ্তাহেই অতিথি আপ্যায়নে তার খ্যাতি রয়েছে। ভলোই চলছিলো। হঠাৎ মাসখানেক যাবৎ তিনি আর ভালোভাবে রান্নার কাজ করতে পারছেন না। রান্নার কাজ শুরুর কিছুক্ষণের মধ্যেই ডান কনুইতে শুরু হয় প্রচন্ড ব্যথা। বাধ্য হয়েই কাজের লোকের হাতে সব দিয়ে বেরিয়ে আসতে হয় তাকে।

ইমতিয়াজ ২৮, উদীয়মান খেলোয়াড়, টেনিসে ২ বৎসর পরপর লীগ শিরোপা পেয়েছে। আগামী মাসে আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করবে। কিন্তু হঠাৎ গত ৭ দিন যাবৎ ডান কনুই এর বাইরের দিকে খুব ব্যথা, টেনিস র‍্যাকেট ধরতে কষ্ট হয়, এমন কি কম্পিউটার মাউস ব্যবহার করতেও কষ্ট হচ্ছে।

পাঠক, বিবৃত ২টি ঘটনাই আমাদের একটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বাত রোগের কথা মনে করিয়ে দেয়। বাত রোগ বলা হলেও এটি মূলত কোমল পেশির বাত যা কনুই জয়েন্ট এর উপরের মাংশপেশীকে আক্রান্ত করে।
সাধারণভাবে এই রোগটি টেনিস এলবো (Tenis Elbow) নামে পরিচিত। রিউমাটোলজির পরিভাষায় একে আমরা Lateral Epicondylitis বলি।

এই রোগের শিকার কারা হন?
প্রায় সকলেই এই রোগে আক্রান্ত হতে পারেন যারা একটু হলেও কাজ করেন। ডায়াবেটিসসহ অন্যান্য বিপাকজনিত রোগের রোগীরা সাধারণের চেয়ে ৪-৫ গুন বেশী এই রোগে ভোগেন। টেনিস খেলোয়ারদের যারা বেকায়দায় র‍্যাকেট ধরেন ও ভুল ভাবে শট নেন তাদের পেশীতে ক্রমাগত বিরূপ চাপে ধীরে ধীরে পেশীমূল ও অস্থির আবরণের মাঝে একটি মাইক্রো ট্রমা বা ক্ষত হয় যা থেকে একটি মেয়াদী প্রদাহ সৃষ্টি হয়। আর সামষ্টিকভাবে এটাই টেনিস এলবো। টেনিস খেলোয়ারদের ভেতর প্রথম রোগটি পাওয়া যায় বিধায় খেলার নামেই রোগের নামকরণ।

কারা আক্রান্ত হয়
আগেই বলেছি ডায়াবেটিস ও অন্যান্য মেটাবলিক রোগের ব্যক্তিদের ভেতর এর প্রাদূর্ভাব বেশি।
যারা কনুই বেশি ব্যবহার করেন-গৃহিনী থেকে শুরু করে প্রোগ্রামার, পেশাদার বাবুর্চী সবাই এর শিকার হয়।

রোগের লক্ষণ আমরা গল্প ২ টির মাঝেই উল্লেখ করেছি।

চিকিৎসা, প্রতিষেধক ও করণীয়
চিকিৎসার শুরুতেই আক্রান্ত ব্যক্তির যা করণীয় তা হলো-

- কনুই এর বিশ্রাম
- প্রয়োজনে এলবো ব্যাগ (Elbow Bag) ব্যবহার
- বরফ ও তাপ প্রয়োগ (যখন যেটা প্রয়োজন)
- প্যারাসিটামল সেবন করা যেতে পারে
- বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া উচিত

পরিহার করুন
এই গুরুত্বপূর্ণ বিরক্তিকর রোগ পরিহারে আপনার সচেতনতাই যথেষ্ট। এক্ষেত্রে স্ট্রেচিং ব্যায়াম ও এলবো ট্রেনিং করতে হবে।

ফাইব্রোমায়ালজিয়া (শরীরের মাথাব্যথা)

মিসেস আইরিন ৩৪ গৃহিনী, সারা শরীরে ব্যথা, অবসাদ, ঘুম, ক্লান্তি তাকে সারক্ষণ আচ্ছন্ন করে রাখে। অনেক ব্যথা'র ওষুধ খেয়েছেন। অনেক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করিয়েছেন। কোন বিশেষ অসুবিধা নির্ণয় হয়নি এসব পরীক্ষা-নিরীক্ষায়। কোনভাবেই তিনি স্বস্তি পাচ্ছেন না।
এখানে ফাইব্রোমায়ালজিয়া নামক একটি রোগ নিয়ে আলোচনা করছি।

ফাইব্রোমায়ালজিয়া কী?
ফাইব্রোমায়ালজিয়া বা ফাইব্রোমায়ালজিয়া সিনড্রোম একটি দীর্ঘস্থায়ী মনোদৈহিক রোগ যা সারা শরীরে ব্যথার উদ্ভব করে।

উপসর্গসমূহ
- সারা শরীরে ব্যথা
- ব্যথায় সারা শরীর জমে থাকা
- শরীর ভার লাগা
- অবসন্নতা,
- শরীর ম্যাজম্যাজ করা
- কাজে অনিহা
- অনিদ্রা

লক্ষণ
শরীরের বিশেষ বিশেষ স্থানে চাপ দিলে প্রচন্ড ব্যথা অনুভূত হওয়া। ব্যথার প্রচন্ডতা অনেক সময় আবহাওয়া ও পরিবেশের উপর নির্ভর করে। ভেজা স্যাঁতস্যাঁতে আবহাওয়া ও বদ্ধ পরিবেশ, অতিরিক্ত শব্দযুক্ত পরিবেশে কাজ, কাজের ও মানসিক চাপ এবং ঋতুস্রাবের আগে ব্যথা বেশি অনুভূত হতে পারে। হতাশা, দুঃচিন্তা, পরিবার থেকে বিচ্ছিন্নতা বা দূরে থাকা, পারিবারিক অশান্তি এই রোগ সৃষ্টির উপকরণ হতে পারে।

কে আক্রান্ত হতে পারেন?
সারা দুনিয়ায় প্রতি ২০ জনে ১ জনের এই রোগ দেখা যায়। সাধারণত ২০ থেকে ৬০ বছর বয়সী নারী এতে বেশি আক্রান্ত হন।

রোগ নির্ণয়
রোগের উপসর্গ ও লক্ষণ দেখে সাধারণত এই রোগ নির্ণয় করা যায়। যেহেতু অনেক জটিল রোগেও এই ধরনের উপসর্গ দেখা দিতে পারে, তাই কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে অন্যান্য জটিল রোগ থেকে এই রোগ আলাদা করা যায়।

চিকিৎসা ও পূণর্বাসন
সত্যিকার অর্থে এই রোগের নির্দিষ্ট কোন চিকিৎসা নেই। এই রোগে কেউ বিকলাঙ্গ হয় না বা স্থায়ী পঙ্গুত্ব বরণ করেন না এবং এটা ক্যান্সার বা এই জাতীয় কোন মারাত্মক ব্যাধির প্রাথমিক লক্ষণও নয়। তবে এটা ঠিক যে, এই ব্যথা ও দূর্বলতা তাদের প্রত্যাহিক কর্মজীবনে ব্যাঘাত ঘটাচ্ছে, ছন্দপতন হচ্ছে পারিবারিক ও দাম্পত্য জীবনে। অফিসে কর্মদক্ষতা কমে যাচ্ছে এবং ক্রমেই আনফিটের দিকে এগুচ্ছেন। তাই এই রোগের পূর্ণবাসন অত্যন্ত জরুরি।

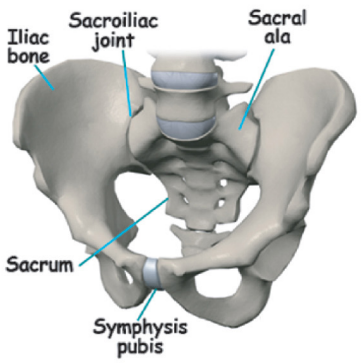
- NSAIDs জাতীয় ওষুধ কদাচিৎ উপকারে আসে।
- Amitriptyline জাতীয় ওষুধ ভালো কাজ করে।
- অনেক ক্ষেত্রে Opioid Analgesic ব্যবহার করা যায়।
- এক্সারসাইজ, হাঁটা, (খোলা বাতাস ও মুক্ত পরিবেশে), সাঁতার কাটা, স্ট্যাটিক সাইক্লিং ইত্যাদি খুবই উপকারী।
- ফিজিওথেরাপি অনেকক্ষেত্রে বেশ উপকারী। তবে ব্যথা কম থাকলে বা সুস্থ থাকলে না নেওয়াই উত্তম, কারণ তাতে রোগী সবসময়ই নিজেকে রোগী মনে করবেন এবং হতাশা ও মানসিক অশান্তি তাকে ঘিরে থাকবে।
- রোগ নির্ণয় ও সুচিকিৎসার জন্য একজন ফিজিক্যাল মেডিসিন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত।

সড়ক দূর্ঘটনায় মৃত্যুর কারণ

পেলভিক আঘাত

ডা. অনন্ত কুমার সেন
রেজিস্ট্রার
অর্থোপেডিক সার্জারি বিভাগ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল, ঢাকা।

বিভিন্ন আঘাতজনিত দূর্ঘটনায় যত প্রাণহানী ঘটে তার প্রায় ৫ শতাংশ ঘটে পেলভিকে ক্ষতের কারণে। অথচ পেলভিকে ক্ষত সর্ম্পকে অনেকেরই তেমন কোন স্বচ্ছ ধারনা নেই । দুটি কোমরের হাড় এবং স্যাকরাম নিয়ে যে অংশটি তৈরি হয় তাই হলো পেলভিক। এটি শরীরের ওজন পায়ের দিকে বহন করে এবং অনেক গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গকে বাহিরের আঘাত থেকে রক্ষা করে।



পেলভিক ভাঙ্গার প্রধান কারণ

- সড়ক দূর্ঘটনা।
- উঁচু স্থান থেকে নিচে পড়া।

পেলভিক ভঙ্গের প্রকারভেদ

- Isolated fracture with intact pelvic ring.
- Fracture with broken pelvic ring
- Fracture of acetabulum

উপরোক্ত তিনটি ইনজুরির মধ্যে Fracture with broken pelvic ring ইনজুরিটি সবচেয়ে বেশি মারাত্বক এবং মৃত্যুর অন্যতম কারণ। এই আঘাতের ক্ষেত্রে বেশীর ভাগ সময় চিকিৎসার পূর্বেই রক্তপাতজনিত কারণে রোগীর মৃত্যু ঘটে।

লক্ষণ

১। প্রচণ্ড ব্যথা হবে
২। দাঁড়াতে পারবে না
৩। প্রস্রাব করতে কষ্ট হবে বা করতে পারবে না অথবা প্রস্রাবের রাস্তায় রক্ত থাকবে
৪। চামড়ার নীচে লাল-কালচে দাগ এবং ফুলে যাবে
৫। অধিকাংশ সময় মূর্ছা যাবার শঙ্কা থাকবে
৬। রোগী দেখতে অনেক সাদাটে মনে হবে
৭। নাড়ীর গতি বেশি হবে
৮। রক্তচাপ কমে যাবে
৯। প্রধানত নীচ অথবা তল পেট ফুলে যাবে

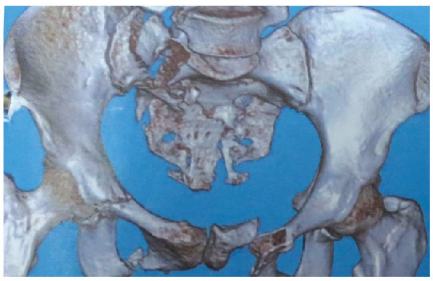
প্রাথমিক চিকিৎসা

- পরীক্ষা-নিরীক্ষার জন্য অপেক্ষা না করে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করতে হবে
- স্যালাইন দিতে হবে
- ব্যথা নাশক ওষুধ দিতে হবে
- প্রয়োজনে রক্ত দিতে হতে পারে

উপরোক্ত চিকিৎসায় রোগীর উন্নতি না হলে অথবা আরও খারাপ হলে বুঝতে হবে অভ্যন্তরিণ রক্তপাত বেশী হচ্ছে। প্রয়োজনে পরীক্ষা-নিরীক্ষার পাশাপাশি Laparotomy/ পেট কেটে রক্তপাত বন্ধ করার ব্যবস্থাও নিতে হবে। নতুবা রক্তপাতজনিত কারণে মৃত্যুর হাত থেকে রক্ষা করা যাবে না।
তবে বাহির থেকেও রক্তপাত বন্ধের ব্যবস্থা নেওয়া যায়, যেমন-Pelvic compression belt, External fixator Compression ইত্যাদি

অপারেশনের সুবিধাসমূহ

- বিছানায় দীর্ঘ দিন শুয়ে থাকতে হয় না
- পরনির্ভরশীলতা কমে যায়
- দ্রুত কাজে ফেরা সম্ভব



প্রতিস্থাপনের পূর্বে

প্রতিস্থাপনের পরে

- স্বাভাবিক অথবা প্রায় স্বাভাবিক জীবন যাপন করা সম্ভব।

অপারেশনের অসুবিধাসমূহ

- ইনফেকশন যা অন্য সকল অপারেশনেও প্রযোজ্য
- ডিভিটি (যে কোন Lower limb surgery তে হতে পারে)
- এআরডিএস

তবে ডিভিটি এবং এআরডিএস (শ্বাস কষ্ট জনিত ফুসফুসের সমস্যা) এ সমস্যা শল্য চিকিৎসা ছাড়াও অন্য চিকিৎসার বেলাতেও সমানভাবে প্রযোজ্য।

বর্হিবিশ্বে পেলভিক ভাঙ্গার চিকিৎসা হচ্ছে প্রতিনিয়ত। এতদিন আমরা পিছিয়ে ছিলাম। আর নয় পিছিয়ে থাকা। অত্যাধুনিক যন্ত্রপাতি এবং দক্ষ চিকিৎসকদের সমন্বয়ে এখন ল্যাবএইডেই হচ্ছে পেলভিক আঘাতের সফল চিকিৎসা।

ভ্রমণ টিপস

দীর্ঘ ভ্রমনের প্রস্তুতি

দূরদেশে ভ্রমণ করার আগে শরীরিক সুস্থতাটা যাচাই করে নিতে হবে। নিতে হবে আরো কিছু প্রস্তুতি। পরবাসে পড়াশুনার জন্য গেলেন কিংবা কাজ, সে যে কারনেই হোক, বিদেশ বিঁভুইয়ে, অনাত্মীয়ের এক শহরে অসুস্থ হয়ে পড়ে থাকাটা বড্ড বিড়ম্বনার। আর দেশের বাইরে চিকিৎসা খরচের অঙ্কটাও যে বিশাল। তাই ভ্রমণের আগেই নিয়ে নিন খানিকটা প্রস্তুতি, লট বহরে সাধারণ রোগ বালাইয়ের কিছু ওষুধ পত্তরও সঙ্গী করুণ। আর জেনে নিন, পূর্ব প্রস্তুতি হিসেবে কি করবেন?

ডাক্তার বাড়ি : আপনি হয়তো দিব্যি সুস্থ্য আছেন। কোন অসুখের আলামত নেই শরীরে, তারপরও চিকিৎসকের কাছে যান। তার পরামর্শ অনুসারে রুটিন চেক আপটা করে ফেলুন। দেখে নিন আপনার অজান্তে শরীরে কোন রোগ বাসা বেঁধেছে কিনা। সুস্থ্য আছেন এই আশা তো করছিই। কিন্তু যদি কোন রোগ থাকে তাৎক্ষনিক চিকিৎসা ব্যবস্থা নিয়ে নিন।

সতর্ক হোন : রাস্তায় চলাচলের ক্ষেত্রে সতর্ক হতে হবে। মানতে হবে ট্রাফিক সিগন্যাল। গাড়িতে চলার সময় নিয়ম মেনে বেঁধে নিতে হবে সিটবেল্ট। পায়ে হেঁটে রাস্তা পারাপারের সময় ভালো করে দেখে নিন, কোন পথে দিয়ে গাড়ি যাচ্ছে এবং কোন পথে ফিরছে। আমাদের দেশে যেমন বামের রাস্তা ধরে গাড়ি যায় এবং ডানের রাস্তায় ফিরে আসে। পৃথিবীর বহু দেশে এই নিয়মটি ঠিক উল্টো। তাই জেনে নিন সেই দেশের রীতিনীতি। সুইমিং পুল কিংবা লেকে সাঁতার কাটার সময় প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা ব্যবস্থা আছে কিনা যেনে নিন। বোটে চড়ার ক্ষেত্রেও একই কথা। সাঁতার না জানলে এগুলো এড়িয়ে চলাই ভালো। দেশের বাইরে যাবার আগে সাঁতারটা শিখেই নিন না।

ভ্যাকসিন নিন : ভ্যাকসিন নিয়ে চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুণ। অবহেলা না করে প্রয়োজনীয় ভ্যাকসিনটি নিয়ে নিন। আপনার গন্তব্য দেশের সম্পর্কে জেনে নিন ভালো করে। সেই দেশে যে রোগের প্রকোপ বেশি, সেটির ভ্যাকসিন পাওয়া গেলে এ দেশের চিকিৎসকের পরামর্শ মেনেই ভ্যাকসিনটি দিয়ে ফেলুন। ম্যালেরিয়ার মতো অনেক অনাবশ্যক রোগ তাতে এড়ানো যাবে।

চিকিৎসা রঙ্গ

বিল্লুর ছোট কাকুর একবার খুব অসুখ করেছিল। কাকুর ডাক্তার বন্ধু তাকে অপারেশন করে প্রায় ভালো করে ফেললেন। কদিন বাদেই ডাক্তার বন্ধুটি ছোট কাকুকে বললেন, বন্ধু আমি ভুলে তোমার পেটে একটা কাঁচি ফেলে রেখেছি, তুমি অনুমতি দিলে অপারেশন করে বের করি।
কাকু অনুমতি দিলেন
কিছুদিন পর ডাক্তার বন্ধুটি আবার ছোট কাকুকে বললেন, বন্ধু আমি ভুলে তোমার পেটে একটা চিমটা ফেলে রেখেছি, তুমি অনুমতি দিলে অপারেশন করে বের করি।
কি আর করা, কাকু আবার অনুমতি দিলেন।
কদিন যেতে না যেতেই ডাক্তার বন্ধুটি আবার হাজির, খুব বিনয়ের সঙ্গে বললেন এবার, তোমার পেটে একটা গজ ফেলে রেখেছি, তুমি অনুমতি দিলে অপারেশন করে বের করি। কাকু এবার দাঁতে দাঁত চেপে বললেন, এবার তাহলে সেলাই করার দরকার নাই। চেইনই লাগিয়ে দাও। পরের বার চেইন খুলে বের করে নিও।

রতন হন্তদন্ত হয়ে ডাক্তাররে কাছে গিয়ে বলল, ডাক্তার সাহেব তাড়াতাড়ি চলেন। আমার বউয়ের বাচ্চা হবে। ডাক্তার তার টুল বক্স হাতে নিয়ে সঙ্গে চললেন।
বাসায় এসে ডাক্তার টুল বক্সটি নিয়ে ঘরের মধ্যে ঢুকলেন এবং রতনকে বাইরে থাকতে বললেন ৫ মিনিট পর দরজা খুলতেই
রতন : ডাক্তার আমার বউয়ের কী হলো? কী হলো?
ডাক্তার : তোর এখানে ছেনি আছে? ছেনি দে।
রতন : ছেনি দিয়ে কি করবেন?
ডাক্তার : তোর বউকে যদি বাঁচাতে চাস তবে ছেনি নিয়ে আয়।
আরো ৫ মনিটি পর ডাক্তার ঘেমে নেয়ে একাকার হয়ে দরজা খুলল
রতন : ডাক্তার, আমার বউয়ের কী হলো?
ডাক্তার : তোর এখানে হাতুড়ি আছে? হাতুড়ি।
রতন : ডাক্তার সাব হাতুড়ি দিয়ে কী করবেন?
ডাক্তার: তোর বউকে যদি বাঁচাতে চাস তবে হাতুড়ি নিয়ে আয়।
এর পর ডাক্তার আবার হাতুড়ি নিয়ে দরজা লাগিয়ে দিলেন। এর ৫ মিনিট পর ডাক্তার ভেজা শরীর, ক্লান্ত দেহে দরজা খুলে বের হয়ে বললেন, তোর এখানে করাত আছে? করাত। রতনের ততক্ষণে মাথায় রক্ত উঠে গেছে, চিৎকার করে বলল, ধুর আপনি একটা ফালতু ডাক্তার। একবার ছেনি, একবার হাতুড়ি আবার করাত চান। বাচ্চা হওয়াতে এসব লাগে নাকি? কি হবে এসব দিয়ে? ডাক্তার সান্তনা দেয়ার ভঙ্গি করে বললেন, দেখ রতন উত্তেজিত হইস না। আমি যে কাঠের বাক্সটি এনছেলিাম। তার চাবি খুঁজে পাচ্ছি না। আর বাক্সটি এখনো ভাঁঙ্গতে পারিনি।

ল্যাবএইড

এখন মিরপুর

ল্যাবএইড স্বাস্থ্য সেবা সাধারণ মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে বদ্ধপরিকর। সেই লক্ষ্য পুরণে বিভাগীয় শহরসহ বিভিন্ন বড় শহর এবং বৃহত্তর ঢাকার গুরুত্বপূর্ণ এলাকায় ডায়াগনস্টিক ও কন্সালটেশন সেন্টার চালু করছে। তেমনি একটি উদ্যোগ হিসেবে ২০১৩ সালের সেপ্টেম্বরে রাজধানীর মিরপুর-১, ব্লক-বি, সেকশন-১, প্লট-৯ এ ল্যাবএইড ডায়াগনস্টিক সেন্টারের নতুন একটি শাখা চালু হয়। অন্যান্য সেন্টারের মত রোগ নির্ণয়ের সর্বাধুনিক যন্ত্রপাতি রয়েছে এখানে। এবং রোগীদের উন্নত সেবা দিতে নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে ল্যাবএইড। পাশাপাশি নানা রোগের পরামর্শক হিসেবে আছেন দেশের নামকরা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ। তাঁরা সকাল ১০টা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত সেবা প্রদান করছেন। ফলে মিরপুরবাসী ও আশেপাশের প্রতিবেশীরা এখন খুব সহজেই মানসম্মত চিকিৎসাসেবা নিতে পারছেন এই ল্যাবএইড ডায়াগনস্টিক সেন্টার থেকে।

রোগ নির্ণয়ে ল্যাবএইড

এখানে রেডিওলজি এন্ড ইমেজিং, ভিডিও এন্ডোস্কপি, প্যাথলজি, কার্ডিয়াক টেস্ট, নিউক্লিয়ার স্ক্যান, মলিকুলার বায়োলজি, নিউরোলজিকাল টেস্ট যেমন করতে পারবেন তেমনি অন্যান্য প্রয়োজনীয় রোগ নির্ণয়ের ব্যবস্থা তো থাকছেই। আছে নারী, পুরুষ এবং বয়সভেদে বিভিন্ন হেলথ প্যাকেজ সুবিধা। আগ্রহীরা প্রয়োজন মত হেলথ প্যাকেজ বেছে নিতে পারবেন এখান থেকে।

প্রয়োজন মেটাবে

ল্যাবএইড এর নিজস্ব ফার্মেসি থেকে কিনতে পারবেন প্রয়োজনীয় ওষুধ। পাশাপাশি আছে অ্যাম্বুলেন্স সুবিধাও। জরুরি প্রয়োজনে ফোন করলেই অ্যাম্বুলেন্স পৌঁছে যাবে আপনার কাছে। যে কোন সেবা পেতে যোগাযোগ করুণঃ

হটলাইন ০১৭৬৬৬৬২৮৮৮
০১৭৬৬৬৬০১০২

চিকিৎসাসেবার বিভিন্ন বিভাগ ও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ

মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ মোঃ মতলেবুর রহমান

মেডিসিন ও ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ মোঃ ফেরদৌস উর রহমান
- ডাঃ সরকার মোহাম্মদ সাজ্জাদ

মেডিসিন ও হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ তানজিন আফরোজ শাহ্
- ডাঃ নূর আলম
- ডাঃ মামুনুর রশিদ সিকদার

মেডিসিন ও বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ
- লেঃ কর্নেল (ডাঃ) মোঃ আজিজুর রহমান
- ডাঃ সৈয়দ রেজাউল হক

নিউরো-মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
- অধ্যাপক ডাঃ মালিহা হাকিম
- ডাঃ আহমেদ হোসেন চৌধুরী (হারুন)

মেডিসিন ও কিডনি রোগ বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ মোঃ সোয়েব নোমানী
- ডাঃ মোঃ বাবরুল আলম

লিভার, পরিপাকতন্ত্র ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
- অধ্যাপক কর্নেল (ডাঃ) মোঃ দেলোয়ার হোসেন
- ডাঃ মোঃ মাহবুবুর রহমান
- ডাঃ মোঃ শাহেদ আশরাফ
- ডাঃ আহমেদ লুৎফুল মুবীন

বাত ব্যথা, প্যারালাইসিস ও স্পোর্টস মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ মোঃ শাহাদাত হোসেন (রিপন)

নাক, কান, গলা বিশেষজ্ঞ ও হেড নেক সার্জন
- ডাঃ সুধাংশু শেখর বিশ্বাস
- ডাঃ কে.এম. মামুন মোর্শেদ
- ডাঃ মোঃ রাকিব হোসেন

চর্ম, এলার্জি, যৌনরোগ, কসমেটিকস ও লেজার বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ লুবনা খন্দকার
- ডাঃ এ.কে.এম রেজাউল হক

অর্থোপেডিক, ট্রমা এন্ড রিকন্সট্রাকটিভ সার্জন
- ডাঃ মোঃ মহিউদ্দিন

নবজাতক ও শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ এন.কে ঘোষ (সুমন)
- ডাঃ মাহফুজা শীরিন
- ডাঃ এম এস খালেদ

প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ আফরোজা সুলতানা
- ডাঃ নিয়াজ টি. পারভীন
- ডাঃ সাবিনা হোসেন
- ডাঃ রুহী জাকারিয়া

কিডনি, মূত্রথলী, মূত্রনালী, প্রস্টেট
- পুরুষাঙ্গ ও অন্ডকোষ বিশেষজ্ঞ ও সার্জন
- ডাঃ মোঃ নাসির উদ্দিন

মানসিক, মাথাব্যথা ও মাদকাশক্তি রোগ বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ মোঃ তারিকুল আলম (সুমন)

রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ
- ডাঃ মোহাম্মদ মনিরুল ইসলাম

দাঁতের সুরক্ষা, দাঁতের যত্ন

ডা. কাজী রুমানা শারমীন রুমি
বিডিএস(ঢাকা); পিজিটি (ওএমএস) (বিএসএমএমইউ)
ডেন্টাল সার্জন; ল্যাবএইড ডেন্টাল ক্লিনিক,
ধানমণ্ডি, ঢাকা-১২০৫।

দাঁত থাকতেই দাঁতের মর্যাদা দিতে হয়। তাই অবহেলা না করে, বছরে অন্তত দুই বার মুখের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে নিন। দাঁত যেমন ভালো থাকবে, অনেক রোগও এড়ানো যাবে। নিয়মিত ব্রাশ করলেই দাঁত সুস্থ, সুন্দর রাখা যায় না। দাঁত ভালো রাখার জন্য মেনে চলুন বাড়তি কিছু নিয়ম কানুন।

দাঁতকে পরিষ্কার করতে অনেকেই খুব জোরে শক্ত ব্রাশ দিয়ে এলোমেলোভাবে দাঁত মাজেন। এতে দাঁতের শক্ত প্রতিরক্ষা ক্ষয় হতে শুরু করে। তাই ব্রাশ দিয়ে দাঁত জোরে না ঘষে চিকিৎসকের শেখানো নিয়মে দাঁত ব্রাশ করুন।

কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিঙ্ক, কিংবা কৃত্রিম জুস দ্রুত ক্ষয় করে এনামেল। এগুলো খাবার সময় স্ট্র ব্যবহারে ক্ষতি কিছুটা এড়ানো যায়।

মিষ্টিজাতীয় খাদ্য দাঁতের গর্ত সৃষ্টি করতে পারে। ভাত কিংবা আলুর তৈরি খাবার যেমন চিপস, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই দাঁতের ফাঁকে জমে থাকে এবং সহজেই ক্যারিজ করতে পারে। তাই এসব খাবার খাওয়া শেষে অবশ্যই খুব ভালো করে মুখ ধুতে হবে।

অতিরিক্ত মাউথওয়াশ ব্যবহার দাঁতে দাগ ফেলে দিতে পারে। আবার অনেক মাউথওয়াশে থাকে অ্যালকোহল। এটি মুখের টিস্যুকে শুষ্ক করে দেয়। আর মুখ শুষ্ক থাকলে ব্যাকটেরিয়ার জন্য ভারি সুবিধা। তবে মাউথওয়াশেরও আছে মেলা গুণ। তাই মাউথওয়াশ ব্যবহারের ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

কমলালেবু, জাম্বুরা, লেবু ইত্যাদি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ। ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার বেশি খেলে মাড়ি ভালো থাকে ।

আপেলকে বলা হয় প্রাকৃতিক টুথব্রাশ। খাবার শেষে আপেল খেতে পারেন। গাজরেও আছে দাঁত পরিষ্কারের প্রাকৃতিক ক্ষমতা।

দাঁত ব্রাশের ক্ষেত্রে ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করা উচিত, এটি দাঁতকে আরো সুরক্ষা দেবে।

এছাড়া সকালে খাবারের পর এবং রাতে খাওয়া শেষে ঘুমাতে যাবার আগে নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করুন।

আপনার দাঁতের সুরক্ষায় কিংবা যেকোন সমস্যায় আসতে পারেন ল্যাবএইডে। কী ধরনের চিকিৎসা সেবা দেয় ল্যাবএইড ডেন্টাল ক্লিনিকগুলো, এক নজরে দেখে নিন।

- দাঁত ও মাড়ির যে কোন অপারেশন করা হয় এখানে।
- সর্বাধুনিক পদ্ধতিতে টুথ ইমপ্লান্ট করা হয়।
- আছে সিরামিক সহ সব ধরনের ফিলিং এর ব্যবস্থা।
- রুট ক্যানেল, সিরামিক ক্রাউন এবং ব্রিজ করা যাবে।
- শিশুদের দাঁত সংক্রান্ত চিকিৎসাসেবা পাবেন।
- দাঁতের উজ্জ্বলতা বাড়ানো, স্কেলিং, পলিশিং করাতে পারবেন।
- মুখ, মুখমন্ডল ও চোয়ালের আঘাতজনিত সমস্যা সমাধান করা হয়।
- হার্ট, কিডনি ও ডায়াবেটিক রোগীদের দাঁত ও মুখের চিকিৎসার ব্যবস্থা আছে।
- আঁকাবাঁকা ও উঁচু-নিচু দাঁত সোজা করে মুখের সৌন্দর্যও বর্ধন করা হয়।

LABAID DENTAL CLINIC
হটলাইন
ধানমন্ডি : ০১৭৬৬৬৬০৬৯৬
গুলশান : ০১৫৫২৪৬৩১০১
উত্তরা : ০১৭৬৬৬৬২৬০৬

LABAID DENTAL CLINIC

ধানমণ্ডি : ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল (এনেক্স লেভেল-৩) বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমণ্ডি।
ফোন: ৯৬৭০২১০-৩,এক্স-৩৩২

গুলশান: বাড়ি ১৩/এ, সড়ক-৩৫, গুলশান-২, ঢাকা-১২১২।
ফোন: ৮৮৩৫৯৮১-৪,এক্স-১২৬।

উত্তরা: বাড়ি ১৫, রোড-১২ সেক্টর-৬, উত্তরা, ঢাকা।
ফোন: ৮৯৫২৫০০।

হাড়ের গঠন ও খাদ্য

সালমা পারভীন
নিউট্রিসনিষ্ট
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল
ধানমণ্ডি, ঢাকা

হাড়ের ক্ষয়জনিত সমস্যা বা অস্টিওপোরেসিস রোগে পঞ্চাশোর্ধ পুরুষ বা নারীদের আক্রান্ত হবার ঝুঁকি থাকে। তবে পুরুষদের থেকে নারীরা এই রোগে বেশি আক্রান্ত হন। প্রশ্ন আসে এই সমস্যা প্রতিকারে খাদ্যের ভূমিকা কী? ভালো পুষ্টিযুক্ত সুষম খাদ্য হাড়ের স্বাস্থ্য রক্ষায় অতি প্রয়োজনীয়। অল্প বয়স থেকে সুষম খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস পরিনত বয়সে হাড়ের ক্ষয় প্রতিরোধ করে। তবে কিছু খাদ্য উপাদান যেমন হাড়ের স্বাস্থ্য রক্ষায় প্রয়োজনীয় ঠিক তেমনি কিছু খাদ্য অতিরিক্ত গ্রহণ হাড়ের ক্ষয় বৃদ্ধি করে।

৬টি প্রধান হাড়ের ক্ষয়কারক খাদ্য

- লবণ
- ক্যাফেইন
- অ্যালকোহল
- কোমলপানীয়
- ভিটামিন এ
- চর্বি

অতিরিক্ত লবণ, কোমলপানীয়, চা বা কফি পান হাড়ের ক্ষয় দ্রুত করে।

হাড়ের স্বাস্থ্য রক্ষার প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান

- ক্যালসিয়াম
- আমিষ
- পটাশিয়াম
- ভিটামিন সি
- ভিটামিন ডি
- ম্যাগনেশিয়াম
- ভিটামিন কে

Labcal D
Calcium 500 mg &
Vitamin D_3 200 IU Tablet

ভিটামিন ডি ঃ তেলযুক্ত সামুদ্রিক মাছ, দুধ, ডিমের হলুদ অংশ থেকে ভিটামিন ডি পাওয়া যায়।

আমিষ ঃ অতিরিক্ত মাত্রায় উচ্চমানের আমিষ

লবণ, চা-কফি, কোমলপানীয় ও চর্বিযুক্ত খাবার হাড়ের ক্ষয় বৃদ্ধিকে ত্বরান্বিত করে

জাতীয় খাদ্য হাড়ের পুষ্টির জন্য প্রয়োজনীয়। প্রানিজ আমিষ যেমন মুরগী, মাছ, ডিমের সাদা অংশ। উদ্ভিদজাত আমিষ যেমন- সীম, সীমের বিচি, ডাল, বাদাম, থেকে সহজেই প্রয়োজনীয় আমিষ পাওয়া যায়।

ম্যাগনেশিয়াম ঃ ম্যাগনেশিয়াম আর ক্যালসিয়াম মিলে হাড় গঠনের জন্য কাজ করে। ম্যাগনেশিয়াম সাধারণত আমরা মিষ্টি কুমড়া, লাল চাল, মিষ্টি আলু, সীমের বিচি ইত্যাদি থেকে পাই।

পটাশিয়াম ঃ মিনারেল ও ভিটামিনের সাথে পটাসিয়াম হাড় গঠনের জন্য কাজ করে। সাধারণত সব ধরনের শাক সবজি ও ফলের মধ্যে পটাসিয়াম পাওয়া যায়। তবে কলা, তরমুজ, পেঁপে, টমেটো, গাজর, বাদাম, ডাবের পানি, লেটুসপাতা, সীমের বিচি ইত্যাদিতে বেশী পরিমানের পটাসিয়াম পাওয়া যায়।

ভিটামিন কে ঃ সব ধরণের গাঢ় সবুজ শাকসবজি যেমন- পালংশাক, লেটুস পাতা, ব্রকলি, অঙ্কুরিত ডাল থেকে আমরা ভিটামিন কে পেয়ে থাকি।

ভিটামিন সি ঃ কমলা লেবু, আনারস, পেয়ারা, আমড়া, কামরাঙ্গা, আমলকি, আম, আনারস, টমেটো এবং সবধরণের শাক ও সবজি ভিটামিন সি এর ভালো উৎস। ভিটামিন সি, হাড়ের গঠন ও ক্ষয়রোধ করে থাকে। হাড়ের জন্য ক্ষতিকর খাদ্য উপাদান পরিহার ও প্রয়োজনীয় উপাদান পরিমিত গ্রহণের মাধ্যমে হাড়ের ক্ষয় প্রতিরোধ সম্ভব।

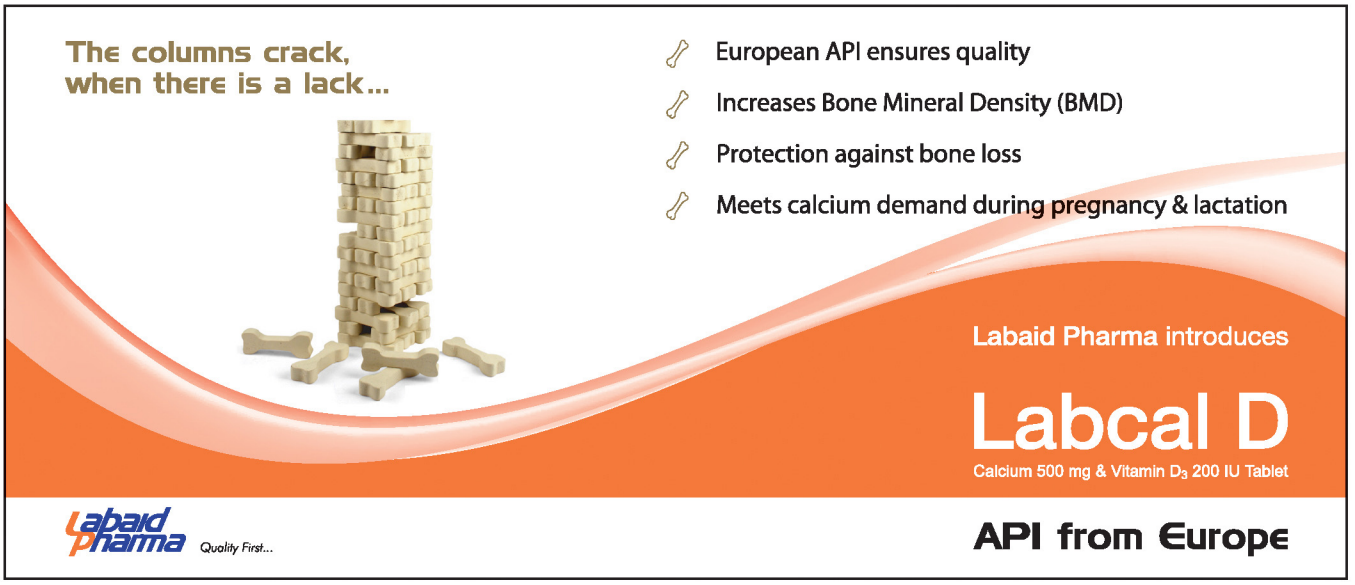
ক্যালসিয়াম ঃ হাড়ের স্বাস্থ্য রক্ষায় ক্যালসিয়ামের প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য। সাধারণত পঞ্চাশোর্ধ পুরুষ এবং চল্লিশোর্ধ্ব নারীর শরীরে খুব বেশি মাত্রায় ক্যালসিয়ামের ঘাটতি দেখা যায়। ফলে অস্টিওপোরেসিসসহ হাড়ের নানা রোগে আক্রান্ত হয় শরীর। তাই ক্যালসিয়ামের ঘাটতি পূরণে খেতে পারেন ল্যাবক্যাল ডি। এছাড়া ননি যুক্ত বা অল্প ননিযুক্ত দুধ ও দই, সয়াবিন, ব্রকলি এবং বিভিন্ন প্রকারের বাদামেও প্রচুর পরিমান ক্যালসিয়াম থাকে।

“সুস্থ হাড়
স্বাভাবিক জীবন”

স্বাভাবিক দৈনন্দিন কাজ সম্পন্ন করতে সুস্থ হাড়ের বিকল্প নেই। হাড়ের ক্ষয়রোগ হাড়ের সুস্থতা বিনষ্টের অন্যতম কারণ। সাধারণত ৪৫ বছরের বেশি বয়স্ক নারীরা হাড়ের ক্ষয়রোগে ভুগে। হাড়ের ক্ষয়রোগের সূচনা হয় শরীরে ক্যালসিয়াম এর ঘাটতি দেখা দিলে। শরীরে ক্যালসিয়াম এর চাহিদা পূরণের জন্য দুধ, দই, পালংশাক, ঢেঁড়স, মটর শুটি, সয়াবিন, সামুদ্রিক মাছ ইত্যাদি বেশি করে খাওয়া উচিত। এছাড়া হাড়ের সুস্থতার জন্য ভিটামিন ডি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। শরীরে ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি এর অভাব হলে বিভিন্ন ধরনের লক্ষণ প্রকাশ পায়। যেমন-

- হাড়ের ব্যথা
- অস্থিসন্ধিতে ব্যথা
- হাড়ের ভঙ্গুরতা বৃদ্ধি
- হাত ও পায়ের নখ ভেঙ্গে যাওয়া
- ঘুম কম হওয়া ইত্যাদি।

সেজন্য আমাদের নিয়মিত ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। এছাড়া ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ ওষুধ ডাক্তারের পরামর্শমতো ব্যবহার করা যেতে পারে। ল্যাবএইড ফার্মা ‘ল্যাবক্যাল ডি’ নামে ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ ওষুধ বাজারজাত করছে যা হাড়ের সুস্থতা বজায় রাখতে খুব ভাল কাজ করে।



অ্যাজমা প্রতিরোধে ...

এখন চলছে শীতকাল। শীতকালীন রোগ-শোক যেমন: সাধারণ শুকনো কাশি, জ্বর, ঠান্ডা লাগা, হাঁপানী ইত্যাদি বাড়ছে। এ সব রোগের কারণে স্বাভাবিক শ্বাসক্রিয়া ব্যাহত হতে পারে। আর হাঁপানী রোগীদের ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট যেন এক স্বাভাবিক অনুষঙ্গ। শীতকালে হাঁপানী রোগীদের শ্বাসকষ্ট আরো বেড়ে যায়। কিছু সহজ নিয়ম পালন করে এই কষ্ট অনেকখানি কমানো সম্ভব। যেমন-

- ঠান্ডা বাতাস, ঠান্ডা পানির সংস্পর্শ যথাসম্ভব এগিয়ে চলা।
- প্রাত্যহিক বিভিন্ন কাজে কুসুম গরম পানি ব্যবহার করা।
- মুখে, নাকে মাস্ক ব্যবহার করা।
- নিয়মিত ব্যায়াম বা কায়িক পরিশ্রম করা।
- প্রচুর পরিমানে তাজা দেশি ফল, শাক-সবজি খাওয়া।

এছাড়া দীর্ঘস্থায়ী সুফল পেতে 'মন্টেলুকাস্ট' জাতীয় ওষুধ ডাক্তারের পরামর্শমতে ব্যবহার করা যেতে পারে। ল্যাবএইড ফার্মার 'মন্টিল্যাব' এ ধারনের ওষুধ, যা দীর্ঘস্থায়ী কাশি, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদির ক্ষেত্রে খুব ভাল কাজ করে থাকে।

ভেজাল ওষুধ এড়িয়ে চলুন

বেড়েই চলছে নকল ও ভেজাল ওষুধের রমরমা ব্যবসা। সাধারন মানুষ আসল নকলের পার্থক্যটা বুঝতে না পারায় সুযোগ নিচ্ছে ভেজাল ওষুধ প্রস্তুতকারীরা। আর নিয়মনীতি না মেনে প্রায় দোকানেই চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র ছাড়াই অবাধে বিক্রি হচ্ছে ওষুধ। অসাধু ব্যবসায়ীরা বেশি লাভের আশায় বিক্রি করছে নিম্নমানের ও ভেজাল ওষুধ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এক প্রতিবেদনে দেখা যায় বাংলাদেশসহ উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ৫০ শতাংশের বেশি ওষুধ ব্যবস্থাপত্র ছাড়াই বিক্রি হয়। যখন ওষুধ সেবন করা হয়, তখন বোঝার উপায় থাকে না ওষুধটি নকল না আসল। ওষুধ সেবনের পর খারাপ ফলাফল পাওয়া না গেলে হয়ত রোগীর কল্পনাতেও আসে না তা নকল ছিল।

WHO এর হিসাবে আফ্রিকা, এশিয়া ও লাতিন আমেরিকার বাজারে প্রতি ১০টি ওষুধের প্রায় তিনটিই নকল। কম্বোডিয়াতে কম করে হলেও দুই হাজার ৮০০ দুর্নীতিবাজ ওষুধ ব্যবসায়ী রয়েছে। পার্শ্ববর্তী দেশ ভারতেও নকল ও ভেজাল ওষুধের দৌরাত্ম্য কম নয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এক জরিপে দেখা যায় , বিশ্বে মোট নকল ও ভেজাল ওষুধের ৩৫ শতাংশ শুধু ভারতেই উৎপাদন হয়।

মেডিক্যাল সাময়িকপত্র ল্যানসেটে প্রকাশিত এক গবেষণা প্রবন্ধের মাধ্যমে জানা যায়, দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় নকল ও ভেজাল ম্যালেরিয়ার ওষুধের কারণে প্রতিবছর এক লাখ মানুষ মারা যায়। এ অঞ্চলে এক-তৃতীয়াংশম্যালেরিয়ার ওষুধ নকল। এসব নমুনার মধ্যে ৩০ শতাংশ ওষুধে কোনো উপকরণই (অ্যাকটিভ ইনগ্রিডিয়েন্ট) নেই। আইএমএস ইন্টান্যাশনাল মার্কেট পরিসংখ্যান মতে, বর্তমানে আমাদের দেশে বছরে ওষুধ বিক্রি হচ্ছে ১০ হাজার কোটি টাকারও অধিক। গণমাধ্যমে প্রকাশিত সংশি-ষ্টদেরমতে, এর মধ্যে আড়াইশ কোটি টাকার ওষুধ ভেজাল হচ্ছে। ৪০ থেকে ৫০ শতাংশ কোম্পানিই ভেজাল ও নিম্নমানের ওষুধ তৈরি করছে।

ওষুধ কেনায় কী কী সর্তকর্তা অবলম্বন করবেন

ওষুধ মানুষের জীবন রক্ষা করে। কিন্তু নকল বা মেয়াদোত্তীর্ণ ওষুধ একজন মানুষের জীবনও কেড়ে নিতে পারে। তাই একটু সচেতনতা ও সর্তকতা অবলম্বন করলে এ ধরনের ভেজাল থেকে মুক্তি পেতে পারেন-

- ওষুধের প্যাকেটে ব্যাচ নম্বর, তৈরির তারিখ, মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ ও প্রস্তুতকারক প্রতিষ্ঠানের নাম লেখা আছে কিনা ভালোভাবে দেখে নিন।
- সবসময় লাইসেন্সপ্রাপ্ত দোকান থেকেই ওষুধ কিনুন।
- সাধারণ মনোহারি দোকান থেকে ওষুধ কিনবেন না।
- নিবন্ধিত ফার্মেসি থেকে ওষুধ ক্রয় করবেন। ডিসকাউন্ট দেয়া ওষুধের ব্যাপারে সতর্ক হোন।
- ওষুধের নির্দেশিকা মতো সঠিক তাপমাত্রায় রাখা আছে কিনা দেখি নিন। ওষুধ কেনার সময় সঠিক তাপমাত্রায় নেয়ার জন্য আইসবক্স চেয়ে নিন। (কিছু কিছু ওষুধের ক্ষেত্রে)
- ওষুধের প্যাকেটটি ঠিকমতো লাগানো বা সিল করা কিনা তা লক্ষ্য করুণ।

আর এসব পর্যালোচনা করলে দেখা যায়, ল্যাবএইড ফার্মেসি এই সব ধরনের নিয়ম মেনে ওষুধ বিক্রয় করে। ক্রেতার সুবিধার্থে ল্যাবএইড ফার্মেসি ২৪ ঘন্টা খোলা রাখা হয়।

ল্যাবএইড ফার্মেসির

ওষুধ কিনবেন কেন

- নিয়মিতভাবে ওষুধের মেয়াদ দেখা হয়। মেয়াদ শেষ হওয়ার অন্তত তিন মাস আগেই এসব ওষুধ সরিয়ে ফেলা হয়।
- চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্রে ওষুধের মাত্রা বা নির্দেশিকা সন্দেহ হলে সরাসরি চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করা হয়।
- প্রতিটি ফার্মেসি দক্ষ ফার্মাসিস্ট দ্বারা পরিচালনা করা হয়।
- প্রয়োজন অনুসারে ওষুধ আইসবক্স করে দেয়া হয়।
- কিছু কিছু ওষুধ উৎপাদনের পর থেকেই নির্দিষ্ট তাপমাত্রায় রাখতে হয়। ফলে এখানে প্রথম থেকেই ধারাবাহিকভাবে সঠিক তাপমাত্রায় রাখা হয়।
- ভর্তি রোগী ও বহিরাগত রোগীর জন্য একই নিয়মে ওষুধ বিক্রিকরা হয়।
- ল্যাবএইড ফার্মাসহ সব মানসম্মত প্রতিষ্ঠানের ওষুধ রাখা হয়, ল্যাবএইড ফার্মেসিতে।

labaid pharmacy

পাশে আছি আমরা

মোঃ ফেরদৌস রহমান, ৩৫ বছর। কর্মরত আছেন ল্যাবএইড ফার্মাসিউটিক্যালসের বিক্রয় প্রতিনিধি হিসেবে। গত ৩রা নভেম্বর ২০১৩, প্রতিদিনের মত বের হয়েছিলেন পেশাগত কাজে। কিন্তু পথিমধ্যে তিনি সড়ক দূর্ঘটনায় পতিত হন। তার মোটর সাইকেলের সাথে ব্যাটারি চালিত অটোরিকশার সংঘর্ষে তিনি রাস্তায় ছিটকে পড়েন এবং তারপরই একটি নছিমন তাকে চাপা দেয়। আশেপাশের লোকজন তাকে দ্রুত নাটোর আধুনিক সদর হাসপাতালে নিয়ে যান। পরে সেখান থেকে তাকে রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে স্থানান্তর করা হয়।

দূর্ঘটনার পর থেকে ফেরদৌস ক্রমাগত আবোল তাবোল কথা বলছিলেন, তার হাত-পায়ে কোন ধরনের শক্তি ছিল না। তিনি কাউকে চিনতেও পারছিলেন না। রাজশাহী মেডিকেলে বিভিন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষায় দেখা যায় যে, তার অবস্থা খুবই আশঙ্কাজনক।

কিন্তু তার লক্ষণগুলোর কোন উন্নতি না হওয়াতে ল্যাবএইড উদ্যোগী হয়ে তাকে ০৪.১১.২০১৩ইং তারিখে ঢাকায় নিয়ে আসে এবং ল্যাবএইড হাসপাতালের HDU তে ভর্তি করানো হয়। তখনো তার অবস্থা সঙ্কটাপন্ন ছিল।

এরপর তাকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হয়। তার মস্তিস্কে আঘাতজনিত কারণে রক্তক্ষরণ হয়েছে। এবং Cervical Spine এর MRI পরীক্ষায় দেখা যায় যে, Spinal Cord রক্তক্ষরণজনিত কারণে ফুলে গেছে এবং তা মস্তিস্কের সংকেত আদান প্রদানের কাজ ঠিকমত করতে পারছে না।

Brain & Spinal Cord এ আঘাতজনিত রক্তক্ষরণের চিকিৎসা, অপারেশন করে এবং শুধুমাত্র ওষুধ দিয়ে দু'ভাবেই করা যায়। ল্যাবএইডের অভিজ্ঞ ও দক্ষ চিকিৎসকগণ রোগীকে অপারেশনের বাড়তি ঝামেলা থেকে বাঁচাতে শুধু ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করে রোগীকে সুস্থ করে তোলার চেষ্টা করতে লাগলেন।

Brain & Spinal Cord এ আঘাতজনিত রক্তক্ষরণে আক্রান্ত ব্যক্তি সাধারণত দীর্ঘস্থায়ী পক্ষাঘাতে আক্রান্তথাকেন, হাতে-পায়ে ঠিকমত শক্তি পান না, অন্যের সাহায্য ছাড়া চলাফেলা করতে পারেন না। কিন্তু ফেরদৌস ল্যাবএইড হাসপাতালের চিকিৎসকগণের দক্ষতায় খুব দ্রুততার সাথে তার আশঙ্কাজনক অবস্থা কাটিয়ে উঠতে শুরু করে।

তার দুপায়ের শক্তি ধীরে ধীর ফিরে আসতে শুরু করে। তার ডান হাতও স্বাভাবিক হতে শুরু করে। কিন্তু বাম হাতের অবস্থা আশানুরূপ উন্নতি না হওয়ায় Nerve Conduction Study পরীক্ষায় দেখা যায় যে তার brachial plexus neuropathy হয়েছে এবং যা তার বাম হাতকে বেশী ক্ষতিগ্রস্ত করেছে। এরপর ল্যাবএইড হাসপাতালের চিকিৎসকগণ সিদ্ধান্ত নেন যে, রোগীর দীর্ঘদিন ফিজিওথেরাপির প্রয়োজন এবং এ জন্য তাকে সাভারের পক্ষাঘাতগ্রস্তদের পুণর্বাসন কেন্দ্রে (CRP) পাঠিয়ে দেয়া হয়। দীর্ঘ প্রায় একমাস ফিজিওথেরাপি নেয়ার পর ফেরদৌস এখন অনেকটাই সুস্থ অথচ তার হুইল চেয়ারে করে চলাফেরা করার কথা ছিল। কিন্তু সৃষ্টিকর্তার কৃপায় এবং ল্যাবএইড হাসপাতালের সেবায় তিনি এখন নিজের পায়ে হাঁটছেন।

ডান হাতও স্বাভাবিক। বাম হাতটি পুরোপুরি সারতে তার একটি অপারেশন করতে হবে। ফেরদৌস সেই অপারেশনের প্রস্তুতি নিচ্ছেন। আমরা আশা কারছি এই অপারেশনটির পরই ফেরদৌস আবার তার স্বাভাবিক জীবন শুরু করতে পারবেন।

প্রথম আলো কার্যালয়ে শেফালী আক্তারের হাতে চিঠি তুলে দিচ্ছেন ডা. এ. এম. শামীম

শেফালীর দায়িত্ব নিল ল্যাবএইড

ল্যাবএইড স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি বিভিন্ন সামাজিক উন্নয়নে কাজ করে যাচ্ছে। এ কার্যক্রমের আওতায় সম্প্রতি গরীব মেধাবী একজন শিক্ষার্থীর স্বপ্ন পূরণে সহযোগিতার হাত বাড়িয়েছে ল্যাবএইড কর্তৃপক্ষ। গত ২৫ অক্টোবর প্রথম আলো পত্রিকাটি তুলে ধরে একজন শিক্ষার্থীর অধরা স্বপ্নের গল্প। নাম তার শেফালী আক্তার। পাবনা জেলার বেড়ামারা উপজেলার সাঠিয়াকলা গ্রামের মেয়ে শেফালী। পিতৃহারা অভাবের সংসারে নানা প্রতিকূলতার মধ্যে মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক উভয় পরীক্ষায় জিপিএ ৫ পায়। এমনকি ভর্তি পরীক্ষায় জায়গা করে নেয় সরকারি মেডিকেল কলেজের মেধা তালিকায়। এতদিন প্রাইভেট পড়িয়ে ও তাঁতের চরকা কেটে পড়াশোনার খরচ মিটিয়েছেন। এখন বাদ সাধে তার দরিদ্র পরিবারের অভাব অনটন। কারণ মেডিকেল কলেজে অধ্যয়ন বেশ ব্যয়বহুল। বড় ভাই একসময় নিরাপত্তা রক্ষীর কাজ করলেও বর্তমানে গ্রামে তাঁতের কাজ করছেন। তাতে আর কতটুকুই বা আয়। এই ভাইয়ের ওপরই পুরো পরিবারের দায়িত্ব। অন্য দিকে ছোট ভাইবোন পড়ালেখা করছে। সব মিলিয়ে যখন স্বপ্ন ভাঙ্গার পালা তখনি হাত বাড়িয়ে দেয় ল্যাবএইডের ব্যবস্থাপনা পরিচালক ডা. এ এম শামীম। ল্যাবএইড ফাউন্ডেশন শেফালী আক্তারের মেডিকেল কলেজে পড়ালেখা চালিয়ে যেতে প্রতি মাসে নির্দিষ্ট আর্থিক সহযোগিতা ও বইপত্রের খরচও বহন করবে। গত ১৪ নভেম্বর প্রথম আলো কার্যালয়ে ল্যাবএইডের ব্যবস্থাপনা পরিচালক আনুষ্ঠানিকভাবে সহায়তাসংক্রান্ত চিঠি শেফালী আক্তারের হাতে তুলে দেন।

কবি ওমর আলীর পাশে ল্যাবএইড

কবি ওমর আলী। বাংলা ভাষাভাষী মানুষের কাছে অতিপরিচিত নাম। মাটি, মানুষ, প্রকৃতি তার কবিতার প্রধান উপজীব্য। পাবনা শহরের অদূরে পদ্মার চর ঘেরা চরশিবরামপুর গ্রামে ১৯৩৯ সালে তাঁর জন্ম। মাতৃহারা শিশুটির বেড়ে ওঠা দাদা-দাদীও চাচা-চাচীদের স্নেহের পরশে। তিনি রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় থেকে বাংলা ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ইংরেজি সাহিত্যে স্নাতকোত্তর ডিগ্রি লাভ করেন। কর্মজীবন শুরু দৈনিক সংবাদের বার্তা বিভাগে। অধ্যাপনা শুরু করেন বগুড়ার নন্দীগ্রাম কলেজে। বিভিন্ন সরকারি কলেজে প্রায় তিন দশক অধ্যাপনা করে অবসর গ্রহণ করেন। বর্তমানে বাস করছেন পাবনা শহরের অদূরে চরকোমরপুর গ্রামে। এরমধ্যে ২০১২ সালের ২৩ মার্চ মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণজনিত কারণে অসুস্থ হন। তারপর থেকেই শয্যাশায়ী। টাকার অভাবে চিকিৎসা নিতে পারছেন না। গত ২১ অক্টোবর একটি জাতীয় দৈনিকে কবি ওমর আলীকে নিয়ে প্রতিবেদন প্রকাশের পর বিষয়টি নজরে আসে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার।

অর্থাভাবে কবি ওমর আলীর চিকিৎসা হচ্ছে না

এসএম মুন্না, ঢাকা/ এবিএম ফজলুর রহমান, পাবনা অফিস

ঢাকায় আনা হলো ওমর আলীকে

তিনি চিকিৎসার উদ্যোগ নেন। পরে প্রধানমন্ত্রীর সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাদের সঙ্গে আলাপ করে কবির ওমর আলীর পুরো চিকিৎসার দায়িত্ব নেন ল্যাবএইডের ব্যবস্থাপনা পরিচালক ডা. এ এম শামীম। তিনি জানান, 'কবি ওমর আলীর চিকিৎসার যাবতীয় সুবিধা দেবে তার প্রতিষ্ঠান। সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত তার চিকিৎসা চালিয়ে যাবে ল্যাবএইড কর্তৃপক্ষ।'

কবির পরিবার ল্যাবএইডের আহবানে সাড়া দিয়ে তাকে ঢাকায় নিয়ে আসে। গত ২৩ অক্টোবর ২০১৩ রাত ৯টায় তাকে ল্যাবএইড হাসপাতালে ভর্তি করা হয়। ল্যাবএইড হাসপালে ভর্তির পর তার শারীরিক অবস্থার উন্নতি হতে থাকে। নিউরো মেডিসিন বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডা. মো. আশরাফ আলীর তত্ত্বাবধানে চার সদস্যের মেডিকেল টিম তাকে চিকিৎসা দিয়েছেন। বিশেষজ্ঞদের মতে, স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়ে উন্নত চিকিৎসা না পেয়ে তার ডান পা ও হাত প্রায় অবশ হয়ে গেছে। তবে দীর্ঘদিন ধরে ফিজিওথেরাপি ও চিকিৎসাসেবা পেলে অনেকটাই উন্নতি হওয়ার সম্ভবনা রয়েছে। গত ২ নভেম্বর কবি বাড়ি ফিরে যান। ল্যাবএইড ফাউন্ডেশন প্রতি মাসে তার যাবতীয় চিকিৎসা খরচ বহন করে চলছে।

হাইপার এসিডিটিকে দূরে রাখুন

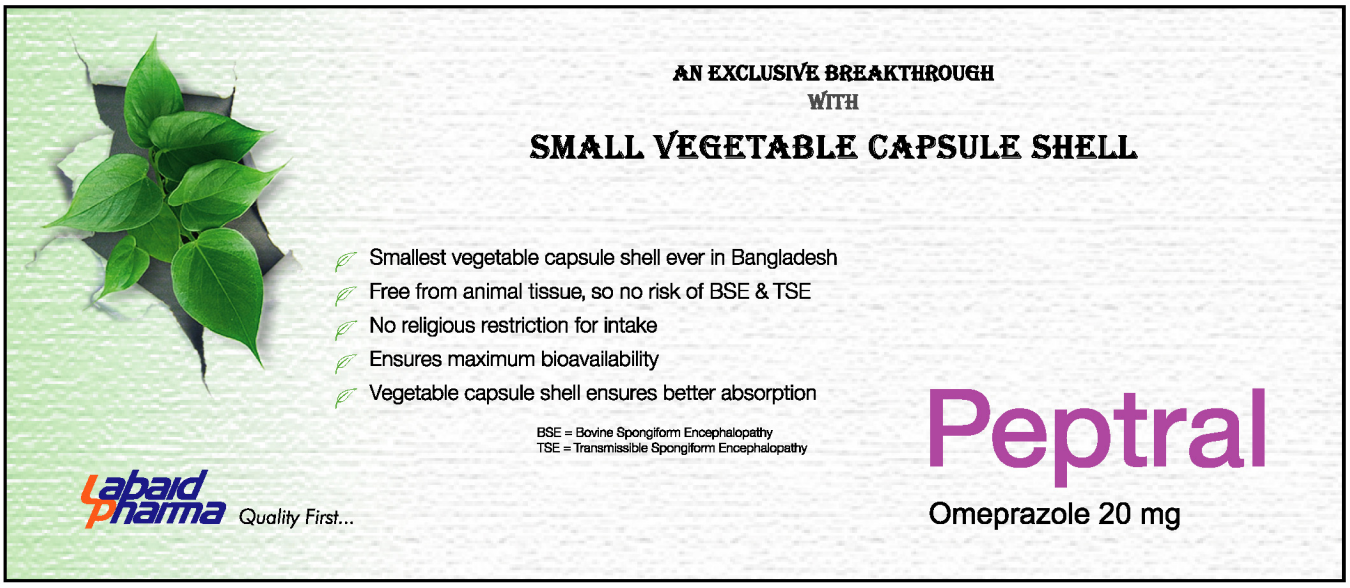
জীবনে কখনো পেটের কোন সমস্যায় ভোগেননি এরকম মানুষ খুঁজে পাওয়া ভার। বিশেষ করে বাংলাদেশের মানুষের খাদ্যাভ্যাস ও জীবনাচরণের কারণে এই সমস্যা আরো বেশি। পেটের সমস্যায় বিভিন্ন ধরণের লক্ষণ দেখা যায় যেমন, পেট ব্যথা, পেট ফাঁপা, খাবার অরুচি, বুক জ্বালা, বমি বমি ভাব, টক ঢেঁকুর ওঠা, মুখে টক স্বাদ ইদ্যাতি। সাধারণ ভাষায় মানুষ এই ধরনের সমস্যাকে 'গ্যাস্ট্রিক' এর সমস্যা বলে থাকে। এই সমস্যা হয় সাধারণত পাকস্থলীতে হাইড্রোক্লোরিক এসিড বেশি নিঃসরণ হবার কারণে। আমাদের প্রাত্যহিক কিছু বদ অভ্যাসের কারণে পাকস্থলীতে এসিড নিঃসরণ বেশি হয়ে থাকে।

অনেকেরই অভ্যাস আছে খাবার অনেক দেরিতে গ্রহণ করার। অনেক সময় কাজের চাপেও এরকম হয়। কিন্তু এটা করা উচিত নয়। পেট দীর্ঘ সময় ধরে খালি রাখলে পাকস্থলীতে নিঃসৃত এসিড পাকস্থলীর দেয়ালে ক্ষত সৃষ্টি করতে পারে। যাকে আলসার বলা হয়। এ জন্য সঠিক সময়ে খাদ্য গ্রহণ অত্যন্ত জরুরি।

আমাদের খাদ্যাভ্যাসের আরেকটি খারাপ দিক হল অতিরিক্ত মসলাযুক্ত খাবার গ্রহণ করা। কম মসলাযুক্ত খাবার সহজে হজম হয় এবং তা পাকস্থলীর জন্য স্বাস্থ্যপ্রদ। এছাড়া মানসিক দুঃশ্চিন্তা, ধূমপান করা ইত্যাদির কারণেও মানুষ পেটের সমস্যায় ভুগে থাকেন।

আমাদের জীবনাচরণের সামান্য পরিবর্তন করে পেটের অতিরিক্ত এসিড নিঃসরণ জনিত সমস্যাকে দূরে রাখতে পারি। এছাড়া ওমেপ্রাজল জাতীয় ওষুধ পাকস্থলীর অতিরিক্ত এসিড জনিত সমস্যাকে নিয়ন্ত্রণে ভাল কাজ করে। ল্যাবএইড ফার্মা 'পেপট্রাল' নামে ওমেপ্রাজল জাতীয় ওষুধ ভেজিটেবল ক্যাপসুল শেলে করে বাজারজাত করছে। যা উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে সংগৃহীত। এটি স্বাদ, গন্ধহীন খুব ছোট সাইজের ক্যাপসুল যা খুব সহজে গ্রহণ করা যায়।

চিকিৎসকের নির্দেশনা অনুযায়ী 'পেপট্রাল' গ্রহণ করে সহজেই পাকস্থলীর অতিরিক্ত এসিডজনিত সমস্যা থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব।



Labaid Pharma *Introduces*

Brand Name	Grade/Source
Azilab 500 Azithromycin 500 mg	COS
Bacaid 10 Baclofen 10 mg	COS
Cardinor 2.5 Bisoprolol Fumarate 2.5 mg	European origin (Spain)
Cardinor 5 Bisoprolol Fumarate 5 mg	European origin (Spain)
Cardolab 5 Amlodipine 5 mg	COS
Cephoral 200 Cefixime 200 mg	USDMF
Cephoral 400 Cefixime 400 mg	USDMF
Cephoral PFS Cefixime 100 mg/5 ml	European origin
Ciproaid 500 Ciprofloxacin 500 mg	USDMF

Brand Name	Grade/Source
Eprazol 20 Esomeprazole 20 mg	COS
Ketolab 10 Ketorolac Tromethamine 10 mg	USDMF
Labcal D Calcium 500 mg & Vitamin D_3 200 IU	European origin
Montilab 10 Montelukast 10 mg	USDMF
Peptral 20 Omeprazole 20 mg	22.5% pillets in HPMC shell
Preslo-H Losartan Potassium 50 mg & Hydrochlorothiazide 12.5 mg	DMF
Roxilab 250 Cefuroxime 250 mg	Pharma grade
Roxilab 500 Cefuroxime 500 mg	Pharma grade
Roxilab PFS Cefuroxime 125 mg/5 ml	Pharma grade